

都市流行 • 逢星期四港鐵免費派發

HP 推薦使用 Windows。

Make it matter.

Pavilion 筆記簿型電腦

工作娛樂 各「色」其適

全新 HP Pavilion 筆記簿型電腦採用第 4 代 Intel® Core™ 處理器及 Windows 8.1 操作系統，集悅目色系及高效性能於一身。14" 及 15.6" HD/FHD 顯示屏明快清晰，15.6" 更配備觸控顯示屏，配合煥然一新夏日色彩，無論工作或娛樂都同樣出色。

- 第 4 代 Intel® Core™ 處理器
- Windows 8.1 操作系統
- 機面經獨特處理，觸碰不留指紋
- beatsaudio



建議零售價：**HK$ 5,080 起**

原裝配件及保養優惠

4 Cell 鋰電*
建議零售價 ~~HK$ 580~~
優惠價 **HK$ 490**

65W Slim 變壓器*（備 USB 充電埠）
建議零售價 ~~HK$ 780~~
優惠價 **HK$ 680**

延長至 3 年本地保養^
建議零售價 ~~HK$ 1,299~~
優惠價 **HK$ 699**
登記網址 hpshopping.com.hk/carepack

McAfee LiveSafe™ 全面保障網絡安全

HP Pavilion 系列筆記簿型電腦隨機附送 McAfee LiveSafe™ 30 天免費試用版，有效全面保護多種電腦裝置、重要數據及個人資料，操作簡單易用，為你提供全方位數碼防護服務。

- 跨平台防毒
- 密碼管理工具
- 個人資料保護
- 雲端儲存保護

McAfee LiveSafe

銷售熱線：800-93-8833　　網頁：hp.com.hk



Thermos August・膳魔師8月號外

Thermos Week 膳魔師週年慶期間（2014年8月15 - 31日），
於膳魔師專櫃購買任何正價貨品，即可享8折優惠！



折



www.thermos.com.hk

＊真空煲及禮盒套裝除外



凡購買任何 THERMOS. 產品, 即送 It'S SKIN DEWYTREE 面膜乙份。

數量有限, 送完即止。(只限專門店換領, 數量3,000份)

紅磡店 - 九龍紅磡都會商場八樓美食廣場3號舖 | **業富店** - 九龍業富廣場第一期二樓2159C舖
鑽石山店 - 九龍鑽石山荷里活廣場三樓358號舖 | **沙田店** - 沙田中心三樓24H舖
專門店營業時間： 星期一 至 星期五，11am - 8pm
查詢電話： 2608 0880





生日快樂



•子母蟠桃



與摯愛親朋慶祝一年一度之生辰，鴻星25周年特意為您們準備一份心思，令您們能夠盡情享用一頓難忘的生日飯聚！

於生日月份內惠顧生日宴或晚膳滿HK$1,000，

即享「9折優惠」及贈子母蟠桃(一份共28個)*須預訂

(圖片只供參考)

條款及細則 1 於生日月份內於鴻星各分店預訂晚飯及消費滿HK$1,000，即送子母蟠桃及尊享全單9折優惠。2 全單消費(包括茶芥及加一服務費)滿港幣$1,000，即可享有優惠。3 子母蟠桃須2天前預訂，方可享有優惠。4 優惠有效期至2014年9月30日。5 優惠只適用於堂食，並不適用於婚宴酒席。6 顧客於惠顧當日需出示身份證作生日月份之核實。7 每檯每次只限使用優惠一次，此優惠並不適用於分拆餐檯及/或分拆賬單。8 優惠不可與套餐優惠、其他折扣及推廣優惠同時使用。9 優惠不適用於購買零售產品。10 優惠不能兌換現金及不設找續。11 優惠不適用於以下2014年之節日及特別日子，包括中秋節及其前夕(9月7至8日)。鴻星海鮮酒家將保留於任何時候更改條款及細則之權利，恕不另行通知。12 如有任何爭議，鴻星海鮮酒家保留最終決定權。



顧客服務熱線(辦公時間) (852)2628 0080
website www.superstargroup.com.hk
e-mail cs@superstargroup.com.hk
鴻星集團 Super Star Group
國內網址 www.superstargroup.com.cn

香港分店

中環	(852)2628 0826	尖沙咀港威	(852)2628 0698	旺角	(852)2628 0890
太古坊	(852)2628 0110	九龍灣	(852)2628 0383	將軍澳	(852)2628 0626
灣仔	(852)2628 0989	觀塘	(852)2628 0120		
尖沙咀	(852)2628 0339	鰂魚涌	(852)2628 0323	荃灣	(852)2628 0318

上海分店

鴻星薈K11店 (86)21 5386 9666
鴻星虹橋店 (86)21 6401 6770

日本分店

東京晴海店 (81)03-5547-6166
東京新橋店 (81)03-6450-1538





BEAUTIQ

watsons

屈臣氏首間一站式彩妝護膚專門店

銅鑼灣世貿中心P211A舖



推廣期由即日起至2014年8月27日

BEAUTIQ 限定護膚套裝

Holika Holika

黑魚子緊緻系列套裝 獨家發售

- 黑魚子保濕緊緻水
- 黑魚子緊緻平衡乳液
- 黑魚子緊緻精華
- 黑魚子緊緻面霜



dermalogica

水嫩淨白保濕套裝

- 水嫩潔容乳油150毫升
- 微型美白酵素粉末75克
- 多活性營養液250毫升
- 氨基酸潤面霜100毫升



買任何產品滿$300*

free



LoveLola唇膏1支(隨機顏色) 或 LANEIGE水庫凝肌體驗套裝1份

$50屈臣氏現金券**



Love Lola 獨家發售

唇膏產品

單件 $98





REPACELL® 獨家發售

La Vallée

全線產品

照價7折



買滿$200送

抗敏美白精華液及潤膚霜各15毫升 (價值$277)



以下品牌指甲油產品

CLIO SECHE ZOYA
SKINFOOD PERIPERA
CHINA GLAZE TINS

照價8折



全線香水*

CHANEL GUCCI
PRADA CHLOE
DKNY LANCOME

照價85折

*Demeter產品除外



KRYOLAN

買滿$100送



KRYOLAN 專業胭脂粉1盒 (價值$128)



















A PIEU CLIO CNP DEMETER DEPEND dermalogica HANSKIN

Holika Holika KRYOLAN La Vallée Love Lola MIZON VICHY VitaLab ZOYA

屈臣氏集團屬下機構 和記黃埔集團成員



「冰桶挑戰」
(Ice Bucket Challenge)

活動為患有「肌肉萎縮性側面硬化病」人士籌款一呼百應，可惜創辦人 Corey Griffin 樂極生悲，在慶祝活動成功而跳水時意外溺斃，終年 27 歲

Jacqueline Chan 陳凱思

Editor-in-Chief
Nik Cheung 張展華

Executive Editor
Jeremy Pang 彭智海

Editor
Ringo Fung 馮永康
Kimmy Lo 盧敏琪
Sandy Ho 何鳳儀
Naomi Wong 王宇紅
Ling Mok 莫坤蔓

Sub Editor
Michelle Ho 何詠詩
Elton Ng 伍華建

Head of Project Team
Desiree Lam 林倩儀

Senior Project Editor
Alan Man 文耀倫
Ivy Yu 余詠芯
Kit Lau 劉潔瑜

Project Editor
Tiffany Leung 梁秀雅
Claudia Li 李穎華
Sora Leung 梁頌婷
Isaac Wong 黃立華

Art Director
Billy Cheung 張耀恆

Senior Designer
Man Man Ho 何雯雯

Designer
Blue Li 李嘉華
Alice Choi 蔡淑婷
Mavis Chan 陳玎宣

Project Designer
Hang Wong 黃梓恒
Carman Hui 許鳳儀
Queenie Ho 何小鳳

Chief Photographer
Tedd Cho 蔡卞思

Senior Photographer
Michael James Whyte 韋子華

Photographer
Franky Li 李家樂
Ho Ka Wai 何家威

Business Director
Simone Tse 謝倩雯

Sales Manager
Horus Tse 謝欣華

Account Manager
Angel Chan 陳安琪
Elaine Luk 陸恆齡

Account Executive
Wing Chow 周鉅華
Lavender Chung 鍾鳳華
Yuki Lui 呂嘉敏

Advertising Sales Trainee
Stella Yip 葉文onto
Carol Chauk 卓文婷

Senior Marketing Executive
Maggie Shaw 邵華慧

Senior Event Marketing Executive
Cathy Chan 陳子華

Sales & Marketing Assistant
Wing Lau 劉永華

Sales & Marketing Project Executive
Jezika Lau 劉華華

Production Manager
Steven Wong 王振雄

Traffic Coordinator
Andrew Leung 梁永光

Contents

issue 418
21.08.2014





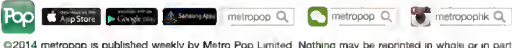
Publisher
Metro Pop Limited
九龍觀塘鴻圖道 51 號保華企業中心 18 樓
Tel 3667 4800 Fax 3667 4866
www.metrohk.com.hk

Advertising Hotline
Tel 3667 4802 Fax 3667 4866
info.metropop@metrohk.com.hk

Marketing Hotline
Tel 3196 1636 Fax 2107 4033
marketing@metrohk.com.hk

Printing
凸版印刷（香港）有限公司
香港新界元朗工業邨宏業街一號凸版印刷中心

www.metropop.com.hk facebook.com/metropophk weibo.com/metropop



The Body Shop®

茶樹啞緻無瑕BB霜

改善暗瘡肌膚 締造啞緻妝容

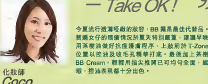
炎炎夏日，經常受暗瘡痘痘問題困擾，想靠化妝修飾，但發覺厚重底妝更傷肌膚？ The Body Shop® 的茶樹系列一向是暗瘡急救法寶，最近更推出全新的茶樹啞緻無瑕 BB 霜，將皇牌有機茶樹油成份融入透薄的 BB Cream，一抹即可遮蓋瑕疵，同時改善暗瘡肌膚，質地啞緻細滑，輕易打造清爽 Matt Look，深受模特兒及化妝師用家喜愛。



"持久啞緻清爽妝容 夏日最愛！"

我肌膚偏油，長時間化妝加上作息不定時，尤其夏天更容易會有暗瘡。茶樹 BB Cream 質地透薄，既可擊退暗瘡，其啞緻效果持久，過了半天都不會滿面油光，化妝同時修護肌膚，懶人最愛！

模特兒
Sarah



"遮瑕、去痘、控油 — Take OK！"

今夏流行透薄啞緻的妝容，BB 霜是最佳代替品。普遍女仔的暗瘡情況於夏天特別嚴重，建議早晚用茶樹油做好抗痘護膚程序，上妝前於 T-Zone 位置以控油及收毛孔精華打底。最後加上茶樹 BB Cream，輕輕用指尖推開已可均勻全面，遮瑕、控油表現都十分出色。

化妝師
Coco



抗痘・嫩肌・啞緻 三部曲

1.茶樹油 $89

蘊含來自公平社群貿易的有機茶樹油，具天然抗菌功效，能紓緩及改善暗瘡問題，排走多餘油脂，預防暗瘡形成。

2.茶樹毛孔細緻精華 $199

蘊含礦物粉末、茶樹油成份及植物萃取物，可達到抗菌、收細毛孔及控油等功效，妝前塗於T-Zone位置，可修飾粗大毛孔。

3.茶樹啞緻無瑕BB霜 $159

質地透薄幼滑，含茶樹油成份，化妝同時遮蓋、修復暗瘡，色澤自然，能輕易塑造啞緻無瑕妝容。備有兩款色調選擇。

我們已一起「相約在山頂」，
歡迎您也相約友伴同遊山頂。



今年暑假，山頂與您「相約星期二、四、六」。**由7月22日至8月28日，3,000張**山頂纜車摩天套票(來回)將送給香港市民，並於山頂推出一連串精彩的「相約在山頂」活動。





星期二

由7月22日至8月26日的每個星期二，香港小童及長者的山頂纜車摩天套票將享低至**半價**優惠。

香港小童(3-11歲)及長者(65歲或以上)於中環花園道山頂纜車總站購票，可以**$20**優惠價(原價$39)購買山頂纜車摩天套票(來回)一張，或以**$16**優惠價(原價$32)購買山頂纜車摩天套票(單程)一張。

優惠日期：22/、29/7、5/8、12/8、19/8 及 26/8
購票地點：只限中環花園道山頂纜車總站
註：購票時須出示身份證/長者證



星期四

由7月24日至8月28日的每個星期四，一連6星期我們將送出**3,000張**山頂纜車摩天套票(來回) 予香港市民。

只要您於每星期四早上10時開始，登入此網址(http://www.thepeak.com.hk/tc/home.asp)，**首250名**答中問題並填妥表格，即有機會獲得山頂纜車摩天套票(兩張)。每周**首10名**登記者，更可額外獲得香港杜莎夫人蠟像館成人門票(兩張)。名額有限，請從速參加。

09/07/2014
16:45:00

網上遊戲推廣日期：24/7、31/7、7/8、14/8、21/8 及 28/8



星期六

在以下**推廣期的每個星期六**，我們將在山頂安排精彩街頭魔術表演，與眾同樂。

表演日期：19/7、26/7、2/8、9/8、16/8、23/8 及 30/8
時　　間：下午2至6時
地　　點：山頂凌霄閣











查詢電話：2849 0668　www.thepeak.com.hk

01 This Week what's up

1

DANCE

新紫編舞之作《動靜》

城市當代舞蹈團以舞者的動與靜 追溯舞蹈的最初。林詠茵的〈木。目〉以幾米的繪本及街頭藝術家為題材 樂知靄首編的〈囹 圄〉以齒輪互動牽引束縛、控制、壓迫的力量 阮日廣以巴洛克時期作品《四季》為配樂，加上舞者的肢體 燈光、道具等視覺元素演繹茫茫前路的惆悵。

日期及時間： 9月28及27日 20:00
9月27及28日 15:00
地點： 香港文化中心劇場
票價： $140-$200
電話購票： 2111 5999
網上購票： www.urbtix.hk
查詢： 2329 7803 / info@ccdc.com.hk



EXHIBITION

EMPIRE OF DIRT by hRLck

"Empire" 意指偉大 尊貴和華麗的事物 相反，"Dirt" 令人聯想到醜陋、差勁和厭惡的東西。藝術家 hRLck 相信每個人都有屬於自己的 Empire of Dirt，無論是人或作品，都沒有完美。 擅長跨媒介創作（例如金屬盤、滑板及纖身等）的 hRLck 在展覽展出約 50 件作品，包括一件在牆身創作的 3D 視覺作品，觀眾只需戴上 3D 眼鏡，便可從一個全新的角度去欣賞這件作品。

日期： 即日至11月1日（星期日及公眾假期休息）
時間： 早上11時至晚上7時30分
地點： 中環荷里活道118號地下 agnès b.'s LIBRAIRIE GALERIE
查詢： 2869 5505



2



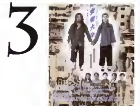
3

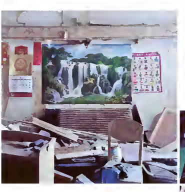
THEATRE

無限傳說《眾安街大佬》

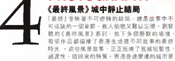
無限傳說的「歲月情緣」系列，以本土的歷史和故事為題材。是次公演的《眾安街大佬》，故事發生在荃灣 圍繞民初到八十年代香港的人 情 事，以及一段不渝的愛情。「她」在戰後選擇等待，即使重病纏身，是甚麼令「她」願意等待半生？「他」一直沒有忘記答應「她」的事，又是甚麼令「他」熬過失去親人的痛苦？能夠支撐他們度過的是甚麼？

日期及時間：
9月12及13日 19:30
9月14日 14:30
地點： 沙田大會堂文娛廳
票價： $130-$200
電話購票： 2111 5999
網上購票： www.urbtix.hk
查詢： 3749 9941











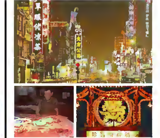
4

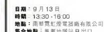
PHOTOGRAPHY

《最終風景》城中靜止結局

「最終」意味著不可逆轉的結局，總是故事中不可或缺的一個章節，教人依戀又難以忘懷。劉智聰的《最終風景》系列，拍下多個靜默的場境，每張作品都描繪了香港生活裡不同故事的最終時光 。這些風景故事，正正反映了我城短暫性，過渡性，借回來的特質。香港急遽變遷的城市景觀，挑戰著我們的歷史與回憶，讓你和我每天都參與著不同題材的最終風景。

日期：8 月 22 日至 10 月 5 日（逢星期一休館）
時間：11:00- 18:00
地點：石硤尾白田街 30 號賽馬會創意藝術中心 2 樓 10 室光影作坊
網址：www.lumenvisum.org





GO LOCAL

霓虹燈工業口述歷史工作坊

五至八十年代的香港，繁華街道舉目就是酒樓、錶行，香煙等五光十色的霓虹燈廣告招牌。不過隨著時代變遷及條例限制，霓虹燈逐漸被發光二極管（LED）燈箱取代。製作霓虹燈光管步驟繁複且需要熟練技術，這次活動參加者可到訪歷史悠久的南華霓虹燈電器廠工場，觀看老師傅示範製作霓虹燈光管，並蒐集他們的行業口述歷史，認識香港曾經相當璀璨的行業。

日期：9 月 13 日
時間：13:30 -16:00
地點：南華霓虹燈電器廠有限公司
集合地點：葵興地鐵站 B 出口
收費：$150
網上報名：www.cache.org.hk/signguestbooka.php
查詢：2291 0238
info@cache.org.hk
網址：www.cache.org.hk

5



MUSIC

My Little Airport 十周年音樂會

千呼萬喚始出來，My Little Airport 不知不覺走過十年，第一次在九展 Music Zone 舉行音樂會，同場將會推出 2014 最新大碟，首次 full band 演繹碟中錄製 16 首歌。音樂會開賣數小時後立即售罄，所以 My Little Airport 隨即宣佈加場，今個星期五開售，錯過上次機會的朋友萬勿再錯過。



日期：10 月 3 及 4 日
時間：20:00
地點：九龍灣國際展貿中心地下 Music Zone
票價：$320
（8 月 22 日 10:00 公開發售）
網上購票：www.cityline.com
電話購票：2111 5333
facebook：My Little Airport

7

6

CHARITY

奧比斯：CHOCOOLATE「盲俠行」

激起心中火光，大放救盲光芒！踏入第九屆的「奧比斯 CHOCOOLATE 盲俠行」是全港唯一的通宵慈善夜行活動，今年又再發光起行，更首度與 CHOCOOLATE 聯手，一同攻破黑暗長夜，帶給夜行盲俠一次光明之行。

日期：11 月 1 日
時間：22:00 至翌日清晨 07:30
路線：葵涌興芳路遊樂場至屯門黃金海岸泳灘
截止報名日期：9 月 25 日 17:00
報名網址：www.orbis.org/hkmoonwalkers
查詢：2595 0263
facebook 專頁：Moonwalkers 盲俠行

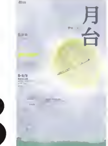








8



EXHIBITION

「月台」伍韶勁戶外互動燈光裝置展覽

月下列車，靜聽故事，遊歷未來城邦，月圓融和，四季演替，不息復始。月下列車遊歷未來城邦，與自然五行重新扣連。在中秋月圓的背幕下，《月台》是一場戶外互動燈光裝置展覽，從十歲孩子對未來城市的想像出發，反思都市生活與自然循環的關係。

日期：9 月 5 至 9 日
時間：07:00 - 23:00
地點：觀塘新清水灣道 71 號佐敦谷公園
查詢：info@orieanlaiproject.net
facebook： To the Moon 月 台 | Kingsley Ng 伍韶勁



BOOK

漂書節 2014

青年廣場連續四年舉辦「漂書節」，以環保方式推動青年人互相交換書本閱讀及培養良好的閱讀習慣。「漂書節」至今收集到逾 1 萬本好書，包括 Dan Brown、金庸、倪匡、亦舒、張小嫻等名家作品，以及曾掀起全球熱潮的《哈利波特》，歡迎全港青年人及市民以一書換一書的方式參與。

大型漂書活動

日期：8 月 23 及 24 日
下午：12:00 – 18:00
地點：柴灣青年廣場 1 樓 Y 展覽平台

9

作家分享會

愛情小說 - 靈感不調的秘密
日期：8 月 23 日
時間：15:00 – 16:30
地點：青年廣場 2 樓 Y 劇場
主講：作家鄭梓靈

不可割捨的買購書
日期：8 月 24 日
時間：15:00 – 16:30
地點：青年廣場 2 樓 Y 劇場
主講：作家蕎爾靈

滄海一聲笑．黃霑回顧展

青年廣場漂書節 2014 特別舉行「滄海一聲笑．黃霑回顧展」，以別開生面的手法，重點介紹香港文化界殿堂級創作人黃霑博士在音樂、寫作、影視及廣告界的非凡貢獻。

日期：即日至 10 月 22 日
時間：09:00 – 23:00
地點：青年廣場 5 樓展覽區

李錦記
LEE KUM KEE
香港 HONG KONG

火辛辣炒作

新辣辛瘋味



香辣醬爆炒蜆

準備時間 10分鐘 | 烹調時間 8分鐘 | 4-5人份

材料

蜆 300克(半斤)，乾葱碎 1湯匙 ， 紅尖椒碎 1湯匙，甜青椒碎 1湯匙，蒜蓉 1茶匙，甜椒塊 50克，李錦記港式香辣爆炒醬 2½湯匙，紹酒 1湯匙

程序

- 將蜆用鹽水浸1小時。在滾水中煮至熟透開口，瀝乾。
- 用2湯匙油爆香乾葱碎、紅尖椒碎、甜青椒碎及蒜蓉，加入港式香辣爆炒醬略炒。
- 放入蜆、甜椒塊，炒勻至熟透。 贊紹酒即可上碟。





10

WORKSHOP

花生醬工作坊

聽說每朝塗麵包的果仁醬其實不健康？為甚麼？花生醬原本是為了給病人吃？原來我們日常吃的很多都不是食物，只是商品？鄉土學社實習農夫兼廚娘林女曾自以為是食家，走上農地後才發現自己原來懂得很少。現在堅持吃 real food，找尋自主生活的可能性。這次她將在喜居生活，教大家自製美味健康花生醬，並一邊講飲講食，每位參加者自攜容器更可帶約 150ml 花生醬回家。

日期：8 月 23 日
時間：14:00-16:00
地點：石硤尾賽馬會創意藝術中心 2 樓 L2-08 室
費用：$250
報名及查詢：5542 3204
facebook：livelylifehk



WORKSHOP

燈籠紮作坊

一向覺得中秋節要玩紙燈籠才過癮，如果自己親手做的就更好。想學紮作這門傳統手藝，現在有機會了！民間學堂工藝展覽 2014 「工藝乜料」現正在理工大學進行，期間將有不少傳統工藝工作坊，包括跟老師傅學製魚兒燈籠紮作，還有花牌紮作工作坊及活字印刷體驗，延續工匠精神。此外展覽期間更有「民間走鬼檔」手作市集，編結草蜢、穿串仔等兒時回憶將次過重現眼前

11

「工藝乜料」展覽
日期：即日至 9 月 9 日

魚兒燈籠紮作坊
日期：8 月 31 日
時間：10:30 – 17:00
地點：理工大學
名額：15 人
報名及查詢：2117 5853
facebook：HK Community Classroom 民間學堂

CHARITY

自然學校 × 《看見台灣》慈善放映會

自然學校為籌辦中學，開展今年首個籌款活動，慈善放映《看見台灣》。自然學校師生會在放映前會分享關於這部電影和相關的想法和感受，廣邀各界人士及團體參與出席。是次活動收益，扣除活動製作成本，餘數全用於中學部初期運作開支。

12

日期：8 月 24 日
地點：油麻地眾坊街 3 號駿發花園 H2 地舖百老匯電影中心
票價：$ 200
查詢：2650 0588
facebook：RTC Gaia School 鄉師自然學校

TEXT · ALAN PHOTO · FRANKY DESIGN · ALICE

"Jenga Funnyland" 設有超巨型的 20 呎高 Jenga 層層疊，為今個夏日帶來意想不到的驚喜。

新港城中心
疊出層層樂趣



置有閃燈的彩虹 Jenga 摩天輪，令樂園更添繽紛。



考膽識，愈高愈刺激的 Jenga 層層疊，想必大家都曾玩過，不過要投入以層層疊為主題的國度，相信這還是第一次吧！恒基兆業旗下的馬鞍山新港城中心現已為大家帶來全港首個 "Jenga Funnyland"，並將 20 呎高的巨型 Jenga 裝置融入於 3D 驚險大峽谷懸崖場景，為大家在今個夏日帶來更多意想不到的驚喜樂趣。

20 呎高層層疊 首現香港

層層疊這玩意，當然是疊得愈高愈好玩，因此 Jenga 於新港城中心天幕廣場裏所舉辦的全港首個大型企劃 "Jenga Funnyland"，便特別加入了高達 20 呎的超大型 3D 傾斜層層疊，配合主題樂園的 3D 驚險大峽谷懸崖場景，絕對逼力非常。玩過 Jenga 的你，當然知道遊戲的技巧在於手定眼定心亦要定，但在這個恍若搖搖欲墜且有如深達萬丈的大峽谷環境之中，你真的能夠一樣淡定嗎？



Jenga 簡介

發明於 1970 年代早期英國的層層疊（Jenga），要求玩家逐一將積木塔底層的木條拋出並疊置於塔頂，直至其中一位玩家將木塔翻倒為止。此遊戲現已風靡全球，成為大小派對中常見的遊戲玩意。

搭乘復刻 Jenga 飛機，一同體驗層層疊世界的精彩吧！



投入 Jenga 精彩世界

除了超巨型的 Jenga 層層疊裝置外，"Jenga Funnyland" 的精選場景還包括飛天 Jenga 過山車、復刻 Jenga 飛機及彩虹 Jenga 摩天輪，每個場點均各具特色，例如摩天輪便設有彩色閃燈裝置，大家亦可登上飛天 Jenga 過山車的車卡內感受積木世界的魅力，又或踏在 Jenga 飛機上拍照留念。小小的 Jenga 在這裏都變成了夢幻般的偌大，自然是大家今個夏日的必到玩樂之地。

新港城中心 x Jenga Funnyland

日期：即日至 9 月 18 日
時間：10am – 10pm
地點：新港城中心 L2 天幕廣場（港鐵馬鞍山站）

查詢：2631 7764



本地潮型創作

"Jenga Funnyland" 場內另設有 "Jenga 潮型藝術展"，展出 3 位本地藝術家以 Jenga 所創作的藝術品，意念與手工均同具心思，讓大家可藉此感受本地藝術界的無窮創意。





01
This Week
editor's pick



花鏈與女孩

最近在一間名為「士多」實為賣手作小物的店舖，看中了幾條項鏈。不是一般押花，而是用水晶膠和玻璃球把乾花封在裡頭。每條項鍊一種花，不花巧，特別喜歡小雛菊花鏈，有種夏日的感覺，簡單清新，是森林女孩的最佳選擇。這名為 Rosy Garden 的手作品牌，產品主要是大自然元素，花是主角，還有馬卡龍戒子、押花耳環等，戴著去郊遊最適合。

facabook ： leekeestore

Naomi



玻璃球花鍊 $168
大水晶花鍊 $158
小雛菊花鍊 $138
玻璃花介指 $128

Lenovo®推薦使用Windows。

lenovo FOR THOSE WHO DO.

隨身聽．隨處玩
旅程綻放多型！

YOGA 2 PRO ULTRABOOK™ / YOGA 2 ULTRABOOK™
最高搭載Intel® 酷睿i7處理器 / Intel® 酷睿i5處理器





FLEX 2

- 搭載第4代Intel® 酷睿™ i5處理器
- Windows 8.1作業系統
- 300度旋轉．雙模式筆記型電腦
- 14" 10點觸控屏幕
- nVidia® GT840M 4GB獨立顯示卡

YOGA 2 PRO ULTRABOOK™/ YOGA 2 ULTRABOOK™

- 最高搭載第4代Intel® 酷睿™ i7處理器
- Windows 8.1作業系統
- 360°「Flip and Flop」扭轉設計，提供四種使用模式
- 13.3" QHD+10點觸控屏幕(只限YOGA 2 PRO ULTRABOOK™)




>由即日起至2014年8月31日，購買以上指定Lenovo電腦產品







Lenovo全球No.1個人電腦生產商#



lenovo.com/hk

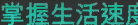


TEXT · TIFFANY DESIGN · CARMAN @POP（廣告）



JOEY 超越生活節奏

眼光，比別人遠；
行動，比別人早；
目標，自然快人一步達到。
向來出名勤力的容祖兒（Joey）入行初期已不斷學習唱歌跳舞
多年來努力不懈，早已站穩天后地位，
面對與娛樂圈同樣瞬息萬變的時代裡，
她會利用各種電子產品，掌握生活速度，
甚至超越一般人的節奏與步伐，
令生活更有效率、更具前瞻性。



掌握生活速度

作為藝人，需要時刻掌握最新的潮流資訊，工作忙碌不可開交的 Joey 便會利用手機、電腦、平板電腦來吸收最新資訊，「我會爭分奪秒，利用化妝時間更新社交網站，與粉絲互動交流，欣賞人氣照片、聽歌等。閒暇時，喜歡在家透過高畫質的電視欣賞電影，學演戲之餘亦是有助放鬆的娛樂。外出與好友共聚時，當然不會放過拍攝美好時光的機會，隨身一部數碼相機記錄生活點滴。」Joey 做人做事都喜歡快人一步，對新科技也如是，所以以至快速度搜羅至新電子產品的百老匯，成為了她選購產品的總滙，還分享了她近期的電子產品精選，幫助提升生活享受。

型格潮藍



HP Pavilion 15-p030TU
（亮藍）筆記簿型電腦

活力多變的 Joey 喜愛新鮮感，一部藍色 notebook 特別給她帶來驚喜，HP Pavilion 15 系列備有支援多點觸控的 15.6 吋 HD LED-Backlit 顯示屏達高清視像鏡還，採用第四代 Intel® Core™ i3-4030U 處理器 (1.9GHz)；8GB DDR3L 記憶體，750GB 硬碟支援 HP ProtectSmart 硬碟保護技術，Intel® HD Graphics 4400 圖像控制卡，無線網絡 602.11ac，內置雙揚聲器及支援 Beats Audio™。有亮藍、銀銀及瓷白三種顏色選擇。

聲畫優美



作為歌手，Joey 非常重視音質，Sony Xperia™ Z2 全天候智能手機 5.2 吋全高清 TRILUMINOS™ iPS 屏幕，具有雙揚聲器加降噪功能，帶來更完美的視聽效果。手機還有 2,000 萬像素相機連特大 1/ 2.3 吋影像感測器，並支援 4K 攝錄，配有 Sony G Lens 鏡頭及 BIONZ™ 影像處理器 連 SteadyShot™ 防震，媲美數碼相機表現。備有 IP55/58 防水防塵設計，強化玻璃機身與鋁金屬機框融合一體，功能美感集一身。

Xperia ™ Z2



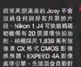
大畫面 更細緻



LG G3

喜歡手機看短片、拍照隨時上傳到社交網站的 Joey，一部畫質細膩、大屏幕手機正是她的不二之選。LG G3 擁有 5.5 吋 Quad HD 4 倍高清屏幕，提供細緻的視覺享受；新增雷射自動對焦，拍攝時更快更準，而內置 Gesture Shot 手勢自拍令拍攝更隨心，超幼邊框設計，畫面更大更易掌握。

Magic moment 逐格拍





經常高朋滿座的 Joey 不會放過任何與好友共聚的片段，Nikon 1 J4 可換鏡機碼相機備有 20 張連環快拍功能，相機採用 1,839 萬有效像素 CX 格式 CMOS 影像感應器，EXPEED 4A 影像處理引擎，先進混合自動對焦系統，3 吋 TFT LCD 觸控螢幕，有助捕捉每個精彩時刻。

Nikon 1 J4
可換鏡機碼相機

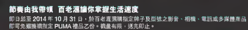
輕、薄 新突破



輕和薄都是電子產品的大趨勢，這也是 Joey 所追求的。新一代 Sony Xperia Z2 Tablet 便創造了新突破，機身輕 426g，薄 6.4mm，備有 IP55/56 防水防塵功能，隨身攜帶更輕鬆。

SONY Xperia ™ Z2 平板電腦





節奏由我帶領 百老滙讓你掌握生活速度

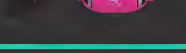
即日起至 2014 年 10 月 31 日，於百老滙選購指定牌子及型號之影音、相機、電訊或多媒體產品，即可免費獲贈指定 PUMA 禮品乙份。數量有限，送完即止。









以上圖片及資料只供參考，產品圖片及顏色與實物或有區別，產品外觀及細節均以實物及代理商提供為準。分店地址查詢熱線 3144 1899

02 Coverstory

隨著醫療科技愈來愈先進，香港已晉身全球第三大最長壽地區，人均壽命高達 79.5 歲，僅次於日本和瑞典。2012 年公佈的香港最新人口數字，本地 714 萬的人口中，有 13% 是 65 歲以上長者。如果大家認為人生純粹是條步向衰老、沒希望的道路，那就大錯特錯！多少長者，活到老學到老，充滿智慧，舉止優雅，看透世情，卻保持熱情。老，今時今日，不一定只有一個套路一種活法。

Proud to be Old

你最怕甚麼？怕悶怕老怕無錢？悶可以找節目；無錢可以賺錢；
唯有老，是大家都阻止不了的。
時日過得太快，年青力壯的你，忽爾紋滿面，鬢如霜。
子曰：「五十而知天命；六十而耳順；七十而從心所欲不踰矩。」
大家對老的印象就是病、弱、殘、衰，你我他都認為步入暮年，
只可拖著殘軀坐以待斃，如何可以隨心所欲？

TEXT・KIMMY PHOTO・MICHAEL・TEDD・WAI ROBERT TRAN & 網上圖片 DESIGN・BELU



Photo : Robert Tran Styling : [illegible] HKDI Fashion & Image Department Students



生活哲學：聆聽身體

David 銜頭多、身兼多職，平日又會遊走各大中小學、甚至幼稚園進行講座，這樣忙碌，64 歲的身體與精神是否應付得到？「我身 64，但我心 16，我的確是停不下來的。好像最近我學會上 YouTube，發現這真是個寶藏，有很多東西學，隨時一看就看到深夜兩、三點。不過當我廢寢上 YouTube，身體也適時發出警號，患上濕疹呢！這時我就知真的要停一停、抖一抖了。」60 也好，16 也罷，人體始終不是機器，不要忽視身體給你的訊號

萬大偉 David

生態旅遊專家，香港聯合國教科文組織的旅遊與可持續發展顧問，也是自然教育機構「自然脈絡」的 Eco-ethical Guru。



64歲

老夫聊發少年狂

年紀漸大，皺紋、脂肪與老人斑都會隨之上升，為了回春，不少人拉臉皮打 botox，企圖纖減歲月的痕跡。64 歲的萬大偉，年輕時已被朱光潛的《談美》啟發，aesthetics 是他一直追求的東西，自言年歲愈大，審美能力愈提升-「現在社會太多人追求『Hello Kitty 式』的美，那是人工化、無生命力的，因為都市人都被工商業社會的那套消費模式洗腦，美的東西必定要消費才可得？其實只要你走到郊外，讓身體與環境融合，風吹身動，就能感受日月星辰與山水自然之美，美麗是要『原汁原味』才能表現出來的。」

由身動到心動

每個人在不同年齡會有不同追求，有人希望揚名立萬，有人只求歲月靜好，David 在不同階段又對人生有甚麼追求？「一直都喜歡探索，每當腦海有問題浮現，我就會尋根究底。從前是身動，上過喜馬拉雅山，又愛下深海潛水，四處走探索世界各地之美。現在不是走不動，但由身動變心動，會更多思考內心的問題。人心複雜，天使與魔鬼往往同在，例如人類如魔鬼般破壞了環境，但也可變天使拯救生態。人有太多慾望，現在學習的是自我控制與減慾。年輕時對外在世界好奇，現在發現內觀自身也樂趣無窮。」

82歲

02 Coverstory



雲想衣裳花想容

蔡太，兒孫滿堂，愛 shopping 也愛打牌耍樂，尋常的家庭主婦，卻有不尋常的喜好。當普遍老太太的衣著都沒甚看頭，太多是顏色沉悶，闊袍大袖的阿婆式雪紡衫，82 歲的蔡太閒時喜歡看 "Fashion TV" 吸收時裝資訊。老中青三代，都愛懷緬過去的美好，而現在的時裝堪稱「奇裝異服」，問蔡老太會否看不過眼，她鏗鏘有力地回答「時裝是一定要變！我喜歡逛商場，知道現在興甚麼，但不會跟牌子追潮流，穿得舒服就可以了。我常常買同款不同色的手袋與鞋，方便配襯不用煩惱。」享受穿衣其實就是生活趣味。

獨居不孤獨

近年獨居人士的數目不斷增加，香港統計處去年有調查指，這 10 年間獨居人口在大幅上升了約 40%。人人都害怕孤獨，尤其是老人，仔大女大，本來熱鬧的家頓成空巢，難免感覺冷清，蔡太卻非常反傳統，不怕獨居，揚言需要空間，「現在和工人一起住，其實之前都幾抗拒，因為我很喜歡一個人住的自由，『攤』在梳化飲杯水睇本書，幾自在！不過兒女堅持有人照顧我較妥當，才與工人同住，否則我一個人住一點也不怕，好逍遙開心呢！」

蔡太

家庭主婦，本地時裝品牌 JOURDEN 設計師兼創辦人 Anais 的外婆。

生活哲學：「四點六企」

蔡太穿衣有自己一套，做人也有自己一套，她教兒孫「一個人，最緊要『四點六企』。」聽起來，完全摸不著頭腦，原本不過是簡單道理，就是要「行得正、企得正，不要走歪路。」曾見證過日軍侵華的打仗時刻，捱過苦，問到當時經歷，蔡太不過輕輕帶過說「那時候無得食好淒涼，所以現在食餐好的已經很開心很滿足。」活在當下，不為難人不為難自己，就是蔡太這 80 多年來悟出的道理。



生活哲學：老～不認不認還須認

人愈大顧慮愈多，年歲仿佛 ，有給 Professor Raymond 太大負擔，但他坦言 他也曾對「老」充滿忌諱「接近 60 歲時，對『老』字有種莫名的尷尬，驚老也怕提起，但 過了 60 歲 就有種豁然開朗的感覺 而且有孫之後 變得好 proud of 這個年紀、現在完全不介意讓人知道自己幾歲。」

區偉文 Professor Raymond

人稱「香港時裝教父」的 Professor Raymond，HKDI 及 IVE 的助理學術總監（設計），all black 衣著是他的標誌。

路是人呃返來

一開始問 Professor Raymond 的成功之道，堂堂教授，竟然說了一個欺騙老父的故事：「當年父親安排我出國留學，主張我讀酒店管理，甚至鋪好路讓我在半島實習。可是我渴望讀時裝，心有不甘，向家人極力爭取。當時鬧得很僵，父親也就讓步讓我報讀兩個學系，哪個系先收我就讀那一個。其後兩個系都先後收了我，我最終出下策，收起酒店系的信，只報告時裝系的取錄通知。」

當然區教授為人師表，並不是傳授騙人技倆，而是強調堅持的重要。「七十年代回港做時裝設計、三日三夜無得瞓是家常便飯，那時候都有被欺負的感覺，但不經不覺就會練到一身好武功。」Professor Raymond 如此刻苦耐勞，因為他找到自己真正喜歡的工作，看到自己的手藝愈來愈好有成功感；見到學生閃光眼透出求知慾令他有滿足感，最厲害的是他離開任教的理工時才發現，這數十年的工作歲月，竟然儲了 150 日大假，就是因為他一直可以寓工作於娛樂、真心享受工作。

不退不休 再轉工

很多人過了某個年紀，或許會有種「大局已定」的心態，Professor Raymond 竟然年過 60 才離開工作了 35 年的地方，轉新工到 HKDI 任總監，一個字──勇！他解釋：「我是一個喜歡跳出框框的人，放棄原來的工作轉到這裡，因為我仍然想做多些，為香港培養更多設計學生。來了這裡 7 個月，我覺得工作很有挑戰性，從前我主要是負責時裝設計，但來到這裡所有關於設計的工作，如產品設計、創意媒體、建築方面我都可以接觸到，滿足了我的好奇心。加上這裡的老師都很有心，和這樣的團隊工作令人更有活力。」

63歲





老嘢有好嘢
老嘢設計會

再鋒利的刀都有生鏽的一日，老人用品，離不開保險服務與保健食品，一直只照顧他們的生理需要。香港知專設計學會的社會設計工作室在今年 7 月成立了「老嘢設計會」(DesignAge HK Club)，希望以創意抗老化。



m：metropop
Y：Yanki（Dr Yanki Lee，李欣琪博士，社會設計工作室總監）
A：Albert（Albert Tsang，曾兆賢，社會設計工作室研究員）
M：Meng（Meng Lau，劉嘉明，社會設計工作室高級設計師）





m：為甚麼會有成立「老嘢設計會」的念頭？背後的理念是甚麼？

A：「老嘢」即「老人家嘅嘢」、泛指老年人生活中的各樣細節和事物。可惜「老嘢」在大眾心目中都帶負面意義、希望可以扭轉老人「體弱多病」、「需要照顧」的負面形象。除了歡迎作為用家的老人多參與多給意見、我們也希望年青的設計師會多些關注銀髮族的需要，始終每個人都會老，未雨綢繆也是好事。

Y：之前參加了香港會展舉辦的「退休人士及長者博覽」，四處擺放的不外是奶粉、尿片與輪椅，眼見都覺得「灰」，好像老人就等於病人。相反去過日本的老人用品博覽會，最深印象的是那裡很大部分是放老人的玩具，有隻機械寵物就好吸引。他們固然重視老人的生理需要，但同時不會忽略他們的精神需要，那裡的展品有趣得多。我們這個會是有三部曲，首先希望把老人由用家變一個 co-designer，再成為一個 critical user。他們是真正用家，他們的感受才可令設計更進步貼心，我們都未夠老講老。

m：你們多機會與老人家接觸，你們對香港老人家有甚麼印象？譬如會走來參加這個「老嘢設計會」的老人是否主動些、精靈點？

Y：其實就是要接受老人非特別的群眾，任何年齡層的人都有些人是主動活躍一點、社會上有隱閉老人也有隱青，所以我也不會覺得來這裡的老人就特別精靈、有創意。之前大家較關注的花婆婆，也有與我們合作。她出身草根，賣了 60 年花退休後由賣花變畫花，我們就邀請她把她的作品畫在一些老人用品上，任何年齡人士的創作我們覺得適合的就合作。

m：哪一位老人你很欣賞的？會以他 / 她為榜樣？

Y：我外公！當我媽咪會說老了就不要穿紅色會被人取笑，我外公卻走得更前，在我中學時一家人會一人買一條 Levi's 501 白色牛仔褲一齊著，我覺得好有 taste，而且他打破常規勇於穿自己喜歡的，好型！

M：女探險家李樂詩！她現在已經 70 歲，但魄力是我們自愧不如的。尤其佩服她真的為環保奉獻了一生，現在仍不時遊走冰極兩地。

02 Coverstory

Being Young is an Attitude

「君不見高堂明鏡悲白髮，朝如青絲暮成雪。」與其坐困愁城傷風悲秋，不如站起來走出去。世界各地多少老人家，依然孜孜不倦作新嘗試或重操故業，驅走黑白灰暗的日子，繼續遊戲人間。



86 歲模特兒 Daphne Selfe 在 JPG 天橋上的風姿。

貓行至 86

時裝天橋一直充斥厭食症童工，滿目瘡痍盡是瘦骨嶙峋的 16、7 歲模特兒。法國時裝設計師 Jean Paul Gaultier，不負港人給他「喪 Paul」之名，竟然大膽起用 86 歲資深模特兒 Daphne Selfe，為他的高級訂製時裝展揭開序幕。滿頭銀髮的 Daphne 一身黑衣，女皇氣勢震懾全場。老，並沒有奪去她的光彩。除了 JPG，Lanvin 曾在 2012 年拍攝廣告照時，找來 82 歲的爵士舞蹈家 Jacquie Tajah Murdock，如此高齡才首次當模特兒，眼神凌厲，身段婀娜，絕不比年青女模遜色。電視台之前找了三個小生去旅行，不知道幾時會有四朵金花行 catwalk？期待將來去看 fashion show，會看到梁舜燕李香琴夏萍羅蘭等在台上搖曳生姿。

Lanvin 2012 秋冬廣告照的主角之一 —— Jacquie Tajah Murdock。







手牽手 牽過 34 載

日本秋田一對夫婦，結婚至今 34 年，58 歲的太太 Tomi 是家庭主婦，經常在 blog 上分享夫妻倆平到處看展覽遊玩的照片。當中最吸睛的是兩人的「情侶裝」，簡約低調，明明襯過度過卻自然恰到好處，讓人看得舒服。



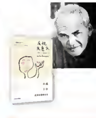
2

3

60、70、80 銀髮族街拍

街拍這玩意，對象多是年輕貌美或型英帥潮人，除非是有些江湖地位的 fashion 人，七老八十的話，怎能得到攝影師垂青？不過，總有識貨之人，懂得欣賞老人家的「骨子，四正」美。好像街拍大師 Scott Schuman 的街拍網站 "The Sartorialist"，特別開了一個欄目 "Old Man Style"，專拍倫敦米蘭巴黎的帥氣爺爺。另外，網站 "Replacement Hipsters"，也專拍公公婆婆的特色衣著，展現 "granny fashion" 的獨特韻味。

1. **The Sartorialiet link:**
   www.thesartorialist.com/tag/old-man-style
2. **Replacement Hipsters link:**
   http://replacementhipsters.tumblr.com
3. 另有把長者街拍結集成書的 "Advanced Style"。



寫到 85

許多人以為米蘭．昆德拉早已封筆之時，卻突然在 85 歲的高齡推出小說《慶祝無意義》。據書評稱，《慶祝無意義》是一部充滿活力和青春氣息的小說。誰想到一位 80 多歲的老人，還有精力創作出逾 50,000 字的「青春小說」，而且短短一個多月，此書在法國已重印五次，銷量超過十萬本。

今年的 "British Got Talent" 有一位 79 歲的參賽者 Paddy 表演 Salsa，開頭令觀眾打呵欠，讓評判不耐煩。但如此高齡卻身手靈活且舞技超凡，終迷倒全場人士，令人人目瞪口呆，歡呼、尖叫聲響徹會場，最難得是她回應評判不亢不卑，勇敢尋夢的姿態令人感動。



03
Holistic Green
feature

ECO Home

低碳高科技

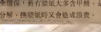
別以為環保家居一定老老土土，儲滿瓶瓶罐罐，又放廚餘泥土種花種菜惹蚊蟲。科技日新月異，懂得活用創新，一樣可擁有高智能又有格調的低碳生活。搜羅幾種低碳高科技家品，扭轉大眾對環保舊有看法。

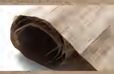
TEXT · NAOMI　PHOTO · 網上圖片 & 零碳天地　DESIGN · BLUE

客廳

迅速再生　粟米香蕉樹牆紙

牆紙覆蓋大部分家居面積　是建材重要一項，挑選時除了美觀，更應考慮安全環保，舊有牆紙大多含甲醛，是世衛組織一級致癌物主要來源，而且物料難以分解，換牆紙時又會造成浪費。







近年推出不少天然物料牆紙，包括法國 FIBANDCO 公司的專利技術　香蕉樹幹牆紙。香蕉樹生長迅速　9 個月便可收成　無須特別人工種植，以它的樹幹造牆紙可減低對環境的傷害。另外　粟米及馬鈴薯提煉物製造的牆紙　避免揮發甲醛或其他化學有毒氣體，而且耐用防水　物料棄置後可被環境分解，而且這兩種植物能迅速再生，惠及環境。

網址： www fibandco com/green-blade php

Other Choices

- 竹皮
- PVC 樹脂
- 回收纖維



粟米提煉物技術 PLA，除可造牆紙　亦可製成地板

睡房

製冷床頭板　減少浪費

冷氣排放溫室氣體使全球暖化加劇，但天時暑熱，要完全不開冷氣，似乎無可能，不如使用有局部製冷系統的節能冷氣。可伸縮調節的製冷床頭板，以帕爾貼半導體製冷技術代替傳統雪種，並設有自動溫度感應系統，開啟後裝置會輸出冷氣，將空調集中在睡床四周，溫度約比室溫低兩至三度。這樣晚上便可關掉客廳或房間冷氣，估計每年約可節省 100 度電（kWh），即約 10% 睡房用電量，而且噪音低，令人一覺好眠。



製冷床頭板目前還在測試階段，估計不久將來便可推出市場。此外，即使用冷氣機，也應留意雪種類別，傳統的 R22 雪種含氟氯烴，會對大氣層中的臭氧層造成破壞，而環保雪種 R410A、R134A、R407C 或 R600a，是氫氟碳化物或碳氫化合物，不會損耗臭氧層，較為環保。

Other Choices

- 太陽能冷氣機
- 蒸發型冷氣機



真空馬桶　減八成用水

大概無人會去計算，原來馬桶每沖一次便耗 6 升海水！沖廁可以無水嗎？當然可以，飛機、火車、郵輪的真空廁所管，以吸力帶走污物，一滴水都不耗。家用廁所雖做到全真空，卻可換上真空管道。為鐵路、船隻及多間企業研發廁所技術的挪威 JETS 公司，亦推出家用真空管道馬桶，管道尺寸減少，輸水量亦減，靠水力和真空吸力帶走污物，每次沖廁只耗 1.2 升水，節省水量和建材。

網址：standard.jetsgroup.com/en/Products/Toilets-and-urinals.aspx



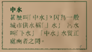
真空馬桶運作示範。

廁所

中水處理箱　廢水循環

如果用經過濾的廢水沖廁，再配合真空馬桶，便能更有效省水。方法簡單，只要在洗手盆、淋浴室及洗衣機旁設置「中水」（reclaimed water）處理箱，便可收集及過濾流出來的廢水，然後用於沖廁、灌溉植物或洗車。中水即回收水，這技術在日本、美國等地十分普遍，澳洲甚至研究將中水淨化成飲用水。

網址：www.aqua2usc.com/products/gwdd.html



中水
甚麼叫「中水」？因為一般城市供水稱「上水」，污水叫「下水」，「中水」水質正處兩者之間。

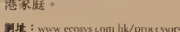


03 Holistic Green

廚房

乾淨企理廚餘機

老老實實，家居回收廚餘堆肥，一桶二桶，怕髒又麻煩。近年坊間不少家用廚餘機，可以將菜渣果皮等廚餘，以攝氏 60 度分解成有機肥料，24 小時內可將 80% 的廚餘分解及轉化，無須排水，還有除臭及除菌功能，可殺死大腸桿菌和沙門氏菌，而且體積小，適合廚房空間有限的香港家庭。



網址： www.ecosys.com.hk/processors



用廚餘機智能處理食物垃圾，便不怕又髒又臭。



三合一回收站

瓶瓶罐罐、報紙雜誌又該怎樣處理？總不能在廚房放藍廢紙、黃鋁罐、啡膠樽回收箱吧？美國家用品牌 Mode Products 推出三合一家居回收箱，可壓縮膠樽鋁罐，將體積減少至三分一，變相可回收更多。共 8 加侖的主箱供回收玻璃、金屬和塑膠，5 加侖的紙槽回收廢紙。同時智能系統更可設定回收日提醒用家，甚麼時候該將廢物拿去回收，非常方便。

網址： www.thegreenhead.com/2008/11/mode-all-in-one-recycling-system.php

零碳天地「綠色家居」

想了解更多低碳環保的家居新科技，可到零碳天地全新開幕的「綠色家居」參觀。

地址： 九龍灣常悅道 8 號
參觀及導賞費：
標準門票： $20
學生票： $10（適用於全日制學生）
優惠票： $5 （適用於年滿 60 歲以上的長者及傷殘人士）
查詢： 2100 9800
網址： www.zcb.hkcic.org


投保專線:
8107 0911


即時報價及投保:
www.55to85.com


Cigna
信諾環球



一粒童話牛奶糖

童話國裡有間糖果屋，是孩子的樂園；但現實世界，糖果會蛀牙不健康，少食多滋味。四個充滿夢想的大男孩有天忽發奇想：糖果為何不可天然健康又美味？於是每晚秘密煉法，終於去年成功煉製出天然新鮮又地道的牛奶糖，打開大門，藍天白雲，取名 Cloud Candy。在石屎森林，送上一個甜蜜有益的童話。

TEXT・NAOMI PHOTO・MICHAEL・受訪者提供 DESIGN・QUEENIE





1 （左起）海鹽味、伯爵紅茶味、綠茶味、香蕉味
2 真正牛奶原來是啡色的，阿邦說「牛奶過熱和加糖煮製後會焦糖化，變成啡色，坊間牛奶糖白色，是用奶粉或奶精製作。」
3 阿邦主要負責煮糖，最近更打算研發雞蛋仔、鴛鴦等地道口味的牛奶糖。
4 （左起）阿倫、Wu Lo 和阿邦，以及另一創辦人 Eric 各有正職，但每日放工便變身煉奶師，晚 7 晚 11 在觀塘租的小工場製糖。

健康與手造的堅持

實現夢想總得帶著一股傻勁和執著。因一粒台灣來的牛軋糖（鳥結糖）和一次打邊爐閒聊，讓阿倫、阿邦、Eric 和 Wu Lo 四個大男孩萌生造新鮮牛奶糖。正職廣告音樂人，負責煮糖的阿邦說，煉糖無捷徑。

牛奶

「不斷找，不斷試。差不多用勻所有香港鮮奶，可惜乳脂肪成分不夠，最後才決定用日本北海道 3.6 牛奶，最香滑。」

老薑

「為了做薑味牛奶糖，走過不少農田，才在一間荃灣小店向婆婆買到本地老薑。」

煮糖

「要不斷留意溫度濕度，需要時間心機，試了超過一百次，花了三個月時間，才做出理想中的牛奶糖。」

海藻糖

對手造堅持，原因簡單，天然健康的鮮味獨一無二，阿邦說：「坊間的牛奶糖口感較硬，看上去純白色，是用了奶粉和奶精製造，而且有人造色素和香精，糖分極高。我們選用較低熱量和天然的海藻糖，屬膳食纖維的多醣類，有種健康的甜味，打破人們對糖果的過甜無益形象。」

you make me whole

古希臘哲學家柏拉圖曾引述一則神話：
人類本來雌雄同體，後來被劈成兩半，
從此成為不完整的男人、女人，
在世間尋覓失去的另一半。
找到了，當然一生一世，永不分離
再為他／她戴上戒指，
告訴全世界你倆是命中注定的一對。
周大福今年主打求婚鑽戒連結婚對戒套裝，
正是「一生一世」愛的宣言，
求婚鑽戒上的一顆主石，
加上男女裝對戒上的四顆和三顆鑽石，
藉數字1314諧音，承諾一生一世，矢志不渝
新娘將求婚鑽戒及婚戒同時戴於左手無名指上，
鑽石更巧妙地連成一線，
就像你倆之間的緣分紅線。



（左至右）
18K玫瑰色及白色黃金美鑽對戒　男裝約HK$5,800起 / 女裝約HK$3,600起 / 18K玫瑰色及白色黃金美鑽求婚戒指約HK$11,300起

（左至右）
18K白色黃金美鑽求婚戒指約HK$11,300起 / 18K白色黃金美鑽對戒，女裝約HK$3,700起 / 男裝約HK$5,500 起

周大福客戶服務熱線　2526 8649
www.chowtaifook.com

我們的小秘密

三款求婚鑽戒連結婚對戒套裝還有一個甜蜜小設計，戒指臂上的小鑽石平放重疊放置時可拼成兩個心形，就像你在茫茫人海中找到另一半，兩人互補不足，人生從此圓滿。



03
Holistic Green
choice



牛奶抹醬 $38/90g

向香港品牌進發

最近，Cloud Candy 更成功申請商標註冊，向香港品牌邁進。對四位大男孩來說，「香港製造」四個字，是最堅定的目標和肯定，「真正香港製造的年青品牌太少，手作人很多，但要變成品牌則是另一條艱辛之路，我們從一開始便目標明確，要成為香港新品牌。」

有別於一般手作人主攻網絡和市集攤檔，Cloud Candy 希望能進駐更多實體小商店，「目前在港九有六間實體商店售賣我們的糖果，如精品超市的"Food Garden"。早前更與 MCL Cinema 合作，在各院線發售，最近則進駐一田百貨超市攤位，雖然這次 Homemade food fair 只是短期合作，但期望未來能有更多方便大眾的售賣點，始終牛奶糖要試過才知好味道。」至於如何找合作商戶，阿倫和阿邦笑說，「厚面皮就可以。」



全人手製[illegible]盒包裝，圓形有親近人的感覺，而且用完可以循環再用，別急着扔棄。

手造包裝　溫暖甜蜜

與其說健康考慮，不如說更多人是先被 Cloud Candy 溫暖柔和的包裝吸引。這是出自插畫師 Wu Lo 的設計，「童話世界很美好，而吃糖果本來就是件美好的事，更何況是天然健康，所以手繪了這個藍天白雲綠草，人和動物和諧共處的世界，也是對充斥高樓的香港一種夢想投射。」

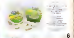
負責宣傳的阿倫表示，包裝是發放訊息的重要一環，「為甚麼牛奶糖包裝一定是牛奶圖，蓋味便用蓋表示，我們更看重包裝設計的美學，透過本地插畫師手繪作品，帶給人一種溫暖窩心的感覺，從眼睛開始，已感受到那一點甜。」

奶凍 $20/90g





5



6

5　四人共投資 30 萬，透過網絡宣傳，配合網上及實體寄賣店，四個月已回本，現時月賣數百至過千盒牛奶糖。

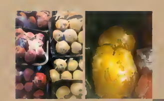
6　現時 Cloud Candy 的牛奶糖有原味、薑味、玫瑰、綠茶、可可、香蕉、海鹽、伯爵紅茶共八種口味，還有奶凍和牛奶抹醬等副產品。未來阿倫透露正研發 Hong Kong Delight 特色口味，如雞蛋仔、鴛鴦等，令品牌更富本土味道。

Cloud Candy

網址：www.cloud-candy.com

facebook：cloudcandys


奇華餅家・海洋公園
Ocean Park
Hong Kong
奇華
迷你熊貓蛋黃奶皇月【$128】
(蛋黃奶皇月四個)
精選迷你熊貓月餅禮盒【$188】
(蛋黃純白蓮蓉月、蛋黃豆沙月及金華火腿月各兩個)
OPCF
Hong Kong
Ocean Park
Conservation Foundation
Hong Kong
奇華餅家每售出「奇華餅家x海洋公園」
熊貓月餅禮盒壹份，所得之收益將撥捐
HK$5 予香港海洋公園保育基金。
圖片只供參考
客戶熱線：2785 6066
www.keewah.com
奇華餅家 kee wah bakery



03 Holistic Green

· movie







Grant 和 Jenny 認為計劃過程最困擾是面對在超市內獨立包裝的蔬果，因為明顯是多餘的，但消費者卻無從拒絕只好照買。



這是 Jenny 外出購物自備的包裝布袋。

清空垃圾桶計劃

芝加哥有快餐廳店開業兩年只有8磅垃圾，垃圾再用，廚餘造肥料，零浪費低成本，餐廳兩年已回本賺錢。既然餐廳都可行，家中減費又行得通嗎？加拿大夫婦 Grant 和 Jenny 的「清空垃圾桶計劃 The Clean Bin Project」正是要在日常生活中，真正做到零垃圾。結果如何？一年只製造了不到5公斤垃圾，更將過程拍成同名紀錄片，宣揚減廢及愛護環境。

TEXT・NAOMI PHOTO・網上圖片 DESIGN・BLUE

不買不棄大比併

Grant 和 Jenny 的計劃看來簡單，實行起來卻一點不易。一年來不買電池，不買衣物、不買書和禮物，東西壞了也不買新，重點是不隨便亂棄廢物。事緣是二人有感每到假日，街道垃圾桶的廢物量便大增，認為這些為一時享受而購買的非必需品，不止製造污染，更浪費金錢。於是透過一年的影像紀錄，比賽誰能做到真正從生活減廢。



過度包裝的錯

影片可見二人不但堅持不向商店索取膠袋、膠器皿，更自備容器布袋外出，甚至在家中的花園開始廚餘種植，將家中僅有的塑膠袋清洗、晾乾、再利用。表面像個減少廢物量的比賽，其實更帶出了社會環境的轉變與廢物增加的關係。Grant 和 Jenny 發現向超市或商店拒絕包裝紙並非想像中容易，因為產品往往有超過一層的包裝，超市蔬果甚至會以潔淨和保鮮為由、獨立包裝。片中舉例 1953 年一個洋娃娃只需要一張包裝紙，而到了 2009 年，一個洋娃娃則需要各種外盒包裝、內在包裝及配件包裝等。

雖然最終二人都沒有達成零廢物的目標，但一年內兩個人加起來只有5公斤廢物，已叫人振奮。這意味著廢物只是錯誤投放的資源，只要懂得控制物慾以及用得其所，大量減廢絕非難事。Ⓟ

The Clean Bin Project
網址：www.cleanbinmovie.com
facebook：Clean Bin Project The Documentary Film



SUPER EASY易到極
首次貸款
無需任何證明文件
全新客戶成功貸款
即獎現金$500
優惠期至2014年8月30日
原來貸款咁簡單，只要係在職人士，出示
身份證同手提電話，就可以申請貸款，
仲話咁快30分鐘批核，現金即過數！
即嘟即申請！
全新網頁
隆重登場！
www.promise.com.hk



東涌
湧起密雲

最近天氣不好，經常大雨密雲，卻阻不了行山的雅興。我們都知道機場有跑道，卻未必知道有緩跑徑。從赤鱲角南路出發，有一條由東涌通往機場的道路，右邊見到觀景山，這裡就是機場緩跑徑的起步點。沿著一條樓梯直上，途中經過纜車轉向站，可以近距離欣賞纜車。從觀景山可遙望對岸的東涌市及背後群山，包括鳳凰山和大東山，縱使天空不放晴，風雨過後亦未必一定有美好天空，但在如此繁囂城中，能夠抽空走在緩跑徑上，已經很不錯。

TEXT．RINGO　PHOTO．PAUL　DESIGN．CARMAN





赤鱲角緩跑徑也是拍攝飛機起飛的熱點。



交通：從港鐵東涌站出發，一直走到赤鱲角南路

我的快樂日記
靜修・強化身心靈
my diary of Happiness

鄭梓靈
暢銷書作家

生於四年一次的二月二十九日、是情緒化的雙魚座，容易笑、更容易哭，愛貓、愛海、愛書、愛音樂、愛攝影，崇尚天然優質生活，相信純淨和平的心靈最能感覺到幸福。喜歡寫愛情、慶幸還相信愛。

閱讀一直是我的習慣及興趣。在剛過去的書展，我買了很多好書回家。我愛看書，不同種類的書我都會看，以便切合不同的心情、狀態及閱讀節奏。

暑假即將結束，我的6歲小表妹又要開始回校上課。我不時送這位小表妹兒童書籍，因為相信閱讀習慣要從小培養，只要不怕文字、愛上文字，以後自然有動力自己探索事物。我問她：「就快開學了，會不想上學嗎？」「才不會呢！」原來她希望盡快上學，跟最好的朋友分享喜歡的書本。

至於我，暑假過後，又要開始構思下一本作品。為了集中注意力及培養情緒，我會在家點上杜松果、薄荷、尤加利的「醒腦提神香薰配方」。天然清新的薄荷香薰，清爽提神，大大提高我的寫作效率，腦海中不停湧現男女主角間的場景和精彩對白，在鍵盤前我手幾乎趕不上我心呢！

做事要有效率，工作後的放鬆十分重要。最近我的新嘗試是在工作後做45分鐘的瑜珈，平衡身心靈的需要。我會點上寧神舒緩的檀香木及乳香香薰油，嗅著清雅脫俗的幽香，讓你不知不覺心境平和放鬆，有種被呵護的纖細感覺。瑜珈是帶氧的運動，加速心跳時有效促進身體血液循環、排出毒素，第二天又可以沒有壓力地展開工作。

現在晚上睡覺前我有個小習慣，就是用上玫瑰身體護理油輕按面、頸項、手腳位置，於熟睡時為肌膚保濕。而玫瑰當中蘊含大馬士革酮，有助放鬆心情，幫助入睡。說來真是神奇，自從用上後，一覺睡到天明，而且每朝肌膚變得水潤幼滑，在冷氣房睡覺也沒有乾燥感！

學生開學後，很快又踏入秋季。我最喜歡秋季了，到時一定又忍不住去郊遊，看來還是得趁現在整理思緒及心情，先完成手上的工作，到秋季時便可以玩個夠了！



我的提神舒緩法寶

1 為提升寫作靈感、我會在家點上「醒腦提神香薰配方」。以每款3滴的杜松果、薄荷、尤加利香薰油加水於香薰爐燃點，有助清晰思維、提升工作效率。

2 我放鬆身心的方法是做瑜珈，並點上「寧神舒緩香薰配方」。將每款3滴檀香木、乳香及佛手柑香薰油加水於香薰爐燃點，有助放鬆心情、緩解壓力。



3 玫瑰滋潤身體護理油結合珍貴芳香的玫瑰純露、玫瑰果等滋潤保濕精華油，最愛於睡前取適量輕按面、頸項等位置，滋潤肌膚之餘又可美白抗皺，淡雅的玫瑰香薰亦有助提升睡眠質素。



（資料由客戶提供）



綠 / 色 / 旅 / 遊
登台灣之百岳

香港人愛行山可謂眾所周知，只要星期六、日走上山頭就可以發現到處人頭湧湧，而且近年吹起綠色旅遊風氣，愛好行山人士，到外國登山亦成為一個新目標。
其實台灣人亦是一個熱愛登山的民族，一些熱門登山路線在假日一樣遊客眾多。而且台灣逾三千公尺的山超過二百個，登上「台灣百岳」，成為當地人的終極目標。這次我們膽粗粗挑戰台灣第二高峰「雪山主峰」，深入雪山山脈了解台灣百岳之美！

TEXT & PHOTO - NAT & HIRO (WWW.NATHIRO-TRAVEL.COM) DESIGN - MAN

台灣山脈知多少

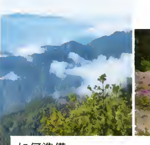
台灣位處「菲律賓海板塊」和「亞歐大陸板塊」邊緣，因板塊運動而形成大大小小的山脈，而山脈就佔去台灣百分之七十以上的土地，真正的山多平地少。

眾多山脈當中以五大山脈為主（中央山脈，雪山山脈，玉山山脈，阿里山山脈，海岸山脈），由東至西貫通整個台灣。每段山脈又因地質，生長植物及景觀的不同而令台灣高山呈現截然不同的景致，冬天白雪，夏天花開，春天迷霧，秋天紅葉，從低海拔到高海拔，處處展現山巒峻秀及優美。

何謂台灣百岳？

台灣高山眾多，何止百岳？只是過三千公尺的山就有成二百多座，一星期爬一座都夠你玩 4 年有多。百岳其實是由台灣登山界人士所選出來的一百座最美山峰，當中每一座都必須超過三千公尺以上，亦要有獨特之處，通常以奇，險，峻，秀等作為指標，這一百座山就成為台灣人口中的「百岳」。

登上「台灣百岳」是當地登山愛好者的終極目標，到目前為止成功完成登百岳大約只有一千人，由此可知實踐這個目標並不容易！



如何準備

別以為到台灣登山如香港般容易，在台灣登山事先申請很多證件。一般3千公尺以上高山都交由國家公園管轄，一些熱門路線要先取得國家公園入園證明，再到「內政部警政署」申請入山證才可，過程頗為煩人的。而且台灣高山退出點比較少，往往最簡單路線也要2日1夜才能完成，所以對裝備及食物補給等要求都比較嚴格。要到台灣登山的朋友，必須事前做足準備工夫。

1. 行山路線規劃

台灣有上千條登山路線，要選一條適合自己的非常重要，可參考台灣登山網推介，量力而為。

A. 計劃所需要的行程天數，同一路線都可以有3天2夜及2天1夜行程。

B. 要計算路段的總長度及坡度，如雪東線登主峰段雖然只有3.9公里，但高度差達900米，上山時間要5-6小時。

C. 住宿安排比較簡單，熱門路線都有山中小屋可入住，大部分都有水供應，但要自備睡袋及自行煮食。



2. 國家公園入園證

入園證的申請是最麻煩的，因為要配合山中小屋空缺，以雪東線為例，它屬於雪霸國家公園管轄https://apply.spnp.gov.tw/，要先入內查詢兩間山中小屋的空位，「七卡山莊」可住130人，而「三六九山莊」則可住106人。(後者位於路線中段，是攻頂必要停留點，所以每逢假日都會一位難求！)



3. 入山證

入山證較為簡單，只要到「內政部警政署」填寫入山證申請表，當然資料要跟入園證一樣才可申請成功。

4.登山裝備

百岳都是3千公尺以上的高山，又要在山中過夜，少點裝備都不可，像當地原住民所言：「要對山有敬畏之心」，真不能輕視它！

風褸

睡袋

食物準備

登山杖





照明

登山鞋

背囊

3日2夜登雪山實錄





DAY 1

2pm 由武陵農場驅車半小時到登山口辦登山手續，交齊資料再看一段安全短片就正式入山。

3pm 重裝入山（行李超過 15KG）加上大濃霧，以超慢步速前進到 1K。

起行前，有台灣朋友説雪東線是入門路線，不太難走，但同時又有登山朋友説這將會是一次辛苦的旅程！各有説法，原因是雪山主峰是全台的第二高山，短短的 11 公里登上路線落差就有 1,600 公尺，雖然落差大，但在路途中會經過兩個休息點「七卡山莊」及「三六九山莊」，可以得到充分休息才再出發，而且雪東線同時也是全台數一數二風景美麗的線路，所以是一條富挑戰性又吸引的路線。

整條雪東線共長 10.9 公里，在山上以"K"為標記，登山口為 0K，七卡山莊在 2K，三六九山莊在 7K，主峰就在 10.9K，非常容易識別，雪山登山口在武陵農場附近，標高已經是2,240公尺，而目標雪山主峰是3,886公尺，所以除體能外，高山反應亦是其中一個擔心的因素。因此不能前進得太急，但同時又要在指定時間到達不同目標……很有挑戰性！

萬事俱備，登山正式開始。



5:30pm 入黑前煮晚餐食，決定先來個港式打邊爐慶祝。

4pm 到達第一晚住宿地點「七卡山莊」，環境算不錯，有大型廚房及男女洗手間可用，還有煮食水供應，只是晚間沒有燈。



7pm 七卡山莊有過百個床位，但當晚只有十幾人入住，可以隨意睡。

DAY 2

3am 天未光便起床收拾行裝　煮早餐，更認識了日本來的登山團隊，決定一起4點前摸黑出發。



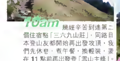


5am 晨光第一線出現，感覺鬆一口氣，因為摸黑行山途中聽到很多動物叫聲（不知有沒有台灣黑熊在其中⋯⋯）



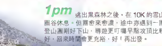
8:30am 經過不斷的上山路，終於在早上 8.30 左右攻上第一個台灣百岳「雪山東峰」，3,201 公尺高，好有成功感！不過天氣變得很快，半小時左右山上就佈滿濃霧。

6:30am 到達 4K 哭坡前觀景台休息（哭坡是前段路程中最斜的上坡路，名字由來是登山者經過 4 公里長的登山路後，還看到這樣斜的山坡，當然要哭出來！）



10am 幾經辛苦到達第二個住宿點「三六九山莊」，同路日本登山友都開始再出發攻頂，我們先休息，煮午餐，換輕裝，要在 11 點前再出發登「雪山主峰」。

11:30am 進入雪東線中最危險一段路線「黑森林」，整段路都在森林內前進，路線不明顯之餘，石頭又濕又滑，有些地方還要手腳並用才可通過。



1pm 逃出黑森林之後，在 10K 的雪山圈谷休息。但霧愈來愈濃，途中亦遇到一團登山團剛好下山，導遊更叮囑早點攻頂比較好，回來時間會更充裕，好！再出發。

2pm 最後 1 公里，亦是最漫長的一段，整段路全是碎石路，又斜又難行！加上有小小高山反應（頭痛）出現，行幾十步就要休息一次。

2:30pm 經過將近個半小時的攻頂路，最終都攻頂成功！不過時間不容許停留，拍幾張相片後就要即時撤退。



4pm 攻頂用了 3 小時，但回程只用了個半鐘就回到「三六九山莊」，身心俱疲！



6pm 與日本登山團一齊食吃慶功宴，在山上吃八餸一湯加白飯任裝，好幸福！



DAY 3

5am 一早起床看日出，這個是爬雪東線必做的事！看完美景就開始收拾行裝準備回程。



感想



第一次在台灣行山，感覺是「好靚！」這個是不一樣的台灣，每處風景都震撼著我。超喜歡黑森林的那一段，完全置身熱帶雨林當中的感覺，整個森林灰灰暗暗，加上不知名的動物叫聲，驚險，但好刺激。

雖然平均日行7公里，但沒有想像中辛苦。可能時間比較充裕，中間比平常人休息更多時間，途中又遇到登山人士為我們打氣及送上食物，且有靚風景看，多辛苦都忘了。

量力而為

短短3日2夜，就可以走到台灣的心臟地帶，路線包括我們親身接觸過高山平原、森林、被燒毀的樹林，碎石山坡及長滿高山杜鵑的山谷等，站在雪山主峰及東峰，除可以遠眺群山美景外，還可以看到宜蘭一帶甚至更遠的龜山島，真正以不同角度去欣賞台灣。

當然登山首要有一定體能，雖說雪東線的山路路況不崎嶇，中間的休息點又多，但準備不足絕對不要嘗試。如果登山經驗不足或只有一兩個人，可以參加台灣當地的登山團。登山團會有經驗登山嚮遊帶領，又有背夫隨團，可免帶睡袋及食物等重物。最開心是不用煮食，每日行到休息點就有人煮好八菜一湯，是五星級的行山服務。



登山達人

陳先生是台灣有名登山達人之一，已經完成99座百岳，最後一座是因為沒有心情去爬，才不去完成壯舉（非常有型！）。他說：「台灣山岳之美令人難以抽離，有生之年都會繼續去爬，發掘不同美景！很高興在山上都能遇見香港人，希望台灣這些山岳美景能流傳開去，給更多人認識台灣好山好水。」

Lifestyle travel

精選好民宿

水岸楓林民宿

說是民宿，不如說是老闆的豪華別墅，每次坐火車經過羅東站，都會看到這座被綠油油稻田所包圍的建築。老闆在裝修上融入了大量自己喜愛的峇里風情及音樂元素，大廳的吧枱及房間的佈置，會以為自己是身在峇里。另外，這裡有兩個心思位，第一個是黃昏時段在大廳餐桌享用一個下午茶，如遇上日落的黃昏，陽光會透過大廳的玻璃窗映照入民宿，非常浪漫。另一個就是每逢星期六晚上9-10時的演奏會 live show，民宿都有這份心思，超讚！

辛辛苦苦行完山，必須好好享受一下，只要由武陵農場開車 2 小時就可以到達宜蘭這個台灣後花園。宜蘭除有羅東夜市可以狂掃美食，當地民宿及溫泉亦是行山後放鬆身心的好選擇。在山上幾天不能洗澡，可以浸在一個暖暖的溫泉之中、再在民宿軟呼呼的床中聽著稻田的動物叫聲入睡，此行無憾了。



蘇澳冷泉

夏日炎炎去浸溫泉，絕對是一項非人活動，不過在宜蘭其實有冷泉可浸，名叫「蘇澳冷泉」。冷泉公園位於蘇澳火車站附近，5 分鐘步程就可到達。有別於一般溫泉，冷泉水溫只有 22°C、透明且充滿二氧化碳，極似「雪碧」！水園有大眾池及個室租用，推介租用個室，一來私隱度高、二來個別房間有熱泉提供。當跳入冷冰冰的泉水當中浸上 5 分鐘，冰凍全身後再去熱泉浸一浸，來回幾次後，感覺皮膚變成貴妃雞般滑！





水畔星墅時尚會館

以水及星空為主題的民宿，有一個很夢幻的名字「水畔星墅」。民宿在比較遠的冬山鄉之中，四周寧靜及無光害，加上有一間連台灣人都要等數個月才能預約的超美玻璃屋房間，房間四面牆及天花都全以玻璃建成，晚上躺在床上看著 180 度的星空，如何捨得入睡？





ASUS
IN SEARCH OF INCREDIBLE
ASUS 推薦使用 Windows。
2014 SUMMER
ASUS觸動夏日大抽獎
獎品總值超過$30萬!
頭獎
MINI One Countryman
價值$256,80
二獎
ASUS Zenbook UX301
價值$16,998
三獎
價值$12,000
四獎
ASUS Transformer Book T100
價值$4,798
五獎
ASUS MeMO Pad 7
價值$1,498
立即購買ASUS
筆記型電腦及平板電腦，
即時登記參加抽獎贏大獎！
六獎
七獎
八獎
ASUS Fonepad 7 (FE170CG) 價值$1,498
ASUS VX238X-W 價值$1,440
ASUS ZENFONE 4 價值$799
推廣日期：由2014年8月14日至2014年9月15日
參加辦法：於指定門戶購買任何ASUS筆記型電腦或平板電腦，憑單一收據購買每項產品滿港幣$1,000*，即可獲得抽獎機會一次。讚好ASUS Hong Kong的Facebook專頁及於活動網頁登記即可參加抽獎！
公佈日期：抽獎將於推廣期完結後進行，得獎結果及名單將於9月25日在ASUS官方網站、星島日報及英文虎報內公佈。
香港電腦通訊節2014 x ASUS K01展位「ASUS夏日獎賞轉不停」
參加方法：於「香港電腦通訊節2014」場內購買任何ASUS筆記型電腦或平板電腦產品滿港幣$1,000或以上，憑即日有效收據*，即可參加「ASUS夏日獎賞轉不停」抽獎壹次。有機會贏得ASUS VivoTab Note 8、Fonepad 7 LTE、fonepad 7 (FE170CG)、Sogo百貨購物禮券或其他豐富贈品。
K01
Hall 1C
價值$3,998
價值$2,798
價值$1,298
intel inside CORE i7
查詢電話：3582 4738 ASUS (香港)官方網站：hk.asus.com
ASUS Hong Kong
ASUS Zenbook™ UX301 搭載第 4 代 Intel® Core™ i7 處理器

IMPROVISATION（兩位用）$328

Bong 笑言女孩子對甜點都有選擇困難，每一款都想試，索性集齊餐單上的精選，共冶一爐。廚師會用 6 至 7 分鐘時間在顧客面前用甜食作畫，包括朱古力軟啫喱、抹茶蕨餅、青蘋果啫喱、蛋白馬令脆片等，單是觀賞這幅猶如藝術畫作的即場表演，已值回票價。



Bong

鎮夏冰甜

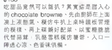
由小時候的啜啜冰、孖條到曾風行一時的粒粒雪糕和綿綿冰，從孩提時代起，我們對冰品的喜愛從沒減退過，尤其在熾熱的夏天，便最想來一次身心味覺透心涼。今個夏季仍舊熾熱，冰凍甜品也悄悄進行了一場華麗蛻變，成為講究的美味新風貌，轉了個形式與大家會面，一不小心上了癮，小心連正餐也拋諸腦後。

TEXT · MICHELLE PHOTO · FRANKY & EMMY
DESIGN · MAVIS

FUSION 造型甜品









STEAK
Brownie • Pop rocks • Yogurt Ice Cream $138
吃甜品竟然可以鐵扒？其實這是甜入心的 chocolate brownie、先由廚師在上面澆上液態氮、模仿牛扒上桌時鐵板冒煙的模樣、再上碟鋪好配菜、以蜜糖脆脆代替蒜茸，乳酪雪糕模仿薯蓉，入口一陣透心涼、色香味俱備。

私房甜品

晚餐後的糖水時間，無非想與朋友找個聚腳點閒聊一番，但狹窄的座位和來去如鯽的人流，叫人無法安坐細味一道甜點。近來在銅鑼灣的鬧市，有一間甜品餐廳，不求薄利多銷，只望精益求精，以百多元的價格，讓大眾品嚐到酒店級的甜點。

獨創風格

由四位年輕型男主理的甜品店，以私房菜形式經營，Bong 解釋，「自己平時也會出外吃糖水，但每次都要等位，款式選擇也不多。」於是他找來有十年製作甜品經驗的 Keith，將甜品改頭換面，沒有刻意定位局限款式，不論意、法、日的食材皆可自由組合，變出出其不意的新花款，精緻賣相叫人忍不住「相機食先」。





STONE
Raspberry Send • Blood Orange • White Chocolate Mousse $128
驚喜不斷的一道甜點、看似一顆堅硬的灰色石頭、切開卻包裹著一層白朱古力　內裡是血橙流心果醬　在旁邊灑上以液態氮冷凍的紅桑子顆粒、還有以朱古力麥餅　乾藜麥和黑朱古力仿照的泥土造型、視覺味覺同樣滿足。



Keith



PEANUT
Caramel Seuce • Meringue • Peenut Parfait $118
顛覆對芭菲的印象，製成芝士蛋糕般的形狀　蛋白糖霜不太甜、每一口都沾到焦糖香、口感軟滑細緻。



ATUM desserant
地址： 銅鑼灣駱克道 459-461 號 The L. Square 16 樓
查詢： 2956 1411



Pineapple Kiwi Mint $30



Pineapple with kiwi chunks $30
將奇異果製成兩款雪條，一款以奇異果汁為主體，加入菠蘿粒，另一款用菠蘿肉打成汁、放入大片奇異果、兩種口味都能嚐到新鮮果肉質感。



Banana Cream Pie $30
牛奶味濃烈，香蕉軟綿香滑、配合粒粒餅碎更能豐富質感。



Strawberry Mint Lemonade $30
士多啤利味道突出，慢慢滲出薄荷檸檬的清涼滋味、清新可喜。

手工雪條

偶爾經過便利店，數元就能買到透心涼的冰棒，但大部分人卻忽略味道甜美的冰品，究竟包含甚麼成分。一看包裝，除了水、糖，其餘的竟是食用色素、添加劑和防腐劑。有兩位母親為讓小孩擺脫可怕的糖衣陷阱，決定自製無添加雪條，帶來天然甜味。

Made from Scratch

Julie 和 Sandra 至今已創作數十款不同口味的雪條，如香茅薑冰紅茶、藍莓芝士餅、草莓荔枝雪葩等，光聽名字已想像到她們的用心和誠意。每一條雪條都由人手製成，為求沒有人造色素，即使是花生雪條的花生醬，她們都會親自磨。Sandra 舉例：「製作雞尾酒類型的雪條，我們也不會加水，寧願用真正的橙汁。」她形容這門小生意是 "made from scratch"，由構思味道、買材料、製作過程都是他們二人一手包辦，從不假手於人。

收成日子

Sandra 會每天清早到水果檔選購最時令新鮮的水果，同時要兼顧家庭，不是易事。相比起以前當律師的日子，雖然收入驟減，但她們二人都認為那種成功感不可同日而語：「好像種花一樣，由撒下種子到逐步真的開出花來。」她笑言過往每天的生活都是吵架，現在卻切實能跟客戶交流，「有時他們的 idea 更 creative，為我們帶來靈感。」



訪問當天正二人正在製作巧克力布朗尼口味，brownie 由 Julie 親手焗製，她們將混和好的材料倒入雪條模具、冷藏大概一小時即成。



Lime-aide with fresh fruit chunks $30
青檸汁混合了多種水果，如藍莓、士多啤利、菠蘿、奇異果等，是毫無負擔的輕盈選擇。



包裝設計時尚可愛，標明「香港製造」。



Lola's Ice Pops
facebook ： Lola`s Ice Pops
網址 ： www.lolasicepops.com



（資料由客戶提供）

解構避孕藥的5大迷思

談到避孕藥，很多女士立即聯想到噁心、嘔吐、體重增加，甚至提高致癌機會及心臟血管疾病等副作用，其實情況並沒那麼可怕。舊式的避孕藥因劑量較高確實會造成某程度的副作用，經過不斷改良及進步，時至今日，避孕藥的劑量已大幅減少，不但不影響避孕效果，更將副作用減低。避孕藥一般除了避孕以外，亦具紓緩經前不適作用。今次就一次過解答各種疑問及誤解，讓大家更深入認識各種避孕藥的好處與壞處，花點時間認識自己的身體，選擇適合自己的避孕藥。

1. 避孕藥含有甚麼成分？

避孕藥的成分主要有雌激素及黃體素，雌雄素分為高、中、低劑量三類，而黃體素則分為第一代、第二代及第三代，第一代黃體素現已甚少使用。

2. 市面上不同種類的避孕藥有何分別？

雌激素含量愈高，愈容易引致乳房腫脹、頭痛等副作用，而黃體素方面，現市面上推出的大多是第二代及第三代，減少對新陳代謝的影響。各種藥物的劑量及成分都不同，市民應根據個人身體狀況，使用前向醫生查詢，選擇合適合自己的避孕藥。

3. 服用口服避孕藥會令我的體重增加及水腫？

舊式避孕藥含有較高雌激素，有可能導致體重上升及水腫等副作用，不過，新一代的低劑量避孕藥，含較低量雌激素，對女士的體重影響相對較少。

4. 假如漏服避孕藥該如何處理？

避孕藥必須依照指導服用，於月經來潮第1日開始每日定時以水吞服，每次1粒，連續服用21日後，停藥7日，再開始服食新一排藥丸，才可得到避孕效果。假如漏服時間少於12小時，需立刻補服遺漏的1粒，繼續在慣常時間服食下1粒。假如漏服時間超過12小時，避孕效果有可能減低，在下一個療程前則要使用額外的避孕方法。如對此有疑問，可向醫生或藥劑師查詢。

5. 避孕藥是否還有其他功效？

有些女士因經血過多引致貧血、經痛及經前不適等徵狀，口服避孕藥一般可降低經痛的情況，並令經期變得有規律。如對此有疑問，應先咨詢醫生意見。

以上資料只供參考用途，有關避孕藥詳情，請向醫生或藥劑師查詢。

重要訊息：

如有以下的任何　種情況，不建議服用　服避孕藥：懷孕、頭痛（單邊發生的陣痛　及同時出現視力問題　患有影響　血管系統的問題或其高危因素　詳情請向醫生或藥劑師查詢　、肝臟問題、及對美爾綠所含的成分敏感　如需服用，請先咨詢醫生　服藥期間，部分女性可能會出現微微的副作用，　般會在服用的首數個月後消失　這些反應包括　陰道的點滴出血　噁　、或嘔吐、頭痛　體重轉變　皮膚敏感等　如持續出現嚴重的副作用，應立即咨詢妳的醫生

Tips

一般口服避孕藥的避孕效果高達99%，比起宮內避孕裝置的98-99%和男性避孕套的98%都要高，因此是目前最有效的避孕方法之一。經高科研改良的低劑量口服避孕藥，大大減輕傳統避孕藥所引致的副作用，安全性甚高。





查詢電話：3758 9222　08-2015-MER-13-HK-1010-J　本健康專題由 MSD 贊助。

雪糕實驗室

近年分子雪糕掀起一陣熱潮，即使款式眾多，卻始終限制於甜味，未能突破至其他領域。有講究用料的雪糕達人，將味道推至更極致，用上白松露、龍蝦等矜貴材料製成雪糕，將任何一種美食佳餚，濃縮成一球冰涼滋味。

法國龍蝦雪糕 $50/50ml
Arron 花了三個月研發以龍蝦作雪糕材料。「將海鮮製成凍品的缺點是會有腥味，即使用薑都瞞不了。」最後 Arron 先以 -80 度將南中國海龍蝦低溫處理，再用 slow cook 方法製成雪糕，仍能保留龍蝦的鮮香，帶來意想不到的新鮮感。

尋找最好吃雪糕

很多人窮一生追求名利物質，Arron 鍾情的卻是雪糕。「我自小便夢想做出全世界最好吃的雪糕。」這位「雪糕癡」曾特地到意大利學做 gelato，卻失望而回。「他們只是將一堆化學品混合，教人如何操作雪糕機，滿腦子只想著賺錢。」回港後他更深入鑽研，嘗試無數次的組合，只為找出每款分子雪糕最適合的溫度和質感。



分子雪糕喜瑪拉雅山紅鹽朱古力雪糕 $50/100ml
法國 85% 黑朱古力入口全無苦味，反而與紅鹽相互交融，煙燻的香氣將味道層次提升，猶如享用一場法國甜品盛宴。



中秋節賞月吃月餅之餘，到港灣豪庭廣場購物參加大抽獎，有機會贏取澳州墨爾本熱氣球之旅及其他豐富禮品，拉近與月球的距離，開展登陸月球歷險記！

推廣日期：8月23日至9月14日
換領時間：上午10時至晚上10時
換領地點：地下大堂詢問處

參加辦法:
顧客於推廣日期內在場內消費滿HK$100，憑即日單一有效發票，即可換領抽獎券1張，滿HK$200可換領2張，如此類推，每人每次每張發票最多可換領10張抽獎券。

抽獎日期：2014年9月15日
結果公佈：2014年9月24日刊登於星島日報、英文虎報(The Standard)、場內宣傳海報及商場網頁



獎項	獎品
大獎(1名)	5日3夜澳州墨爾本熱氣球之旅
二獎(1名)	Panasonic 42" 全高清 LED iDTV
三獎(1名)	Samsung GALAXY S5 智能手機
四獎(1名)	Apple iPad Air Wi-Fi 16GB平板電腦
五獎(2名)	Sony PlayStation®4 遊戲機
安慰獎(10名)	千色CITISTORE HK$500 購物禮券





大角咀福利街8號

Metro Harbour Plaze

www.metroharbour.com.hk

查詢熱線 3144 3350



Arron Liu

Ice cream gallery 主理人

於 2004 年創辦甜品雪糕學校 "U can Cake Ice Cream Gallery"，自 1994 年至今，已成功研製出 700 多款雪糕，曾出版著作 "Asian Ice Cream - For you and your kids"、《餅房手記》系列等。



啤酒雪糕 $40/50ml
這款雪糕有 40% 成分是澳洲黑啤，酒味香醇濃郁，在夏日能同時嘗到啤酒的獨特香氣和雪糕的冰爽快感，實在是一大樂事。

分辨真假雪糕

Arron 為保留真正味道，採用澳洲牛奶、韓國砂糖、法國奶油製成雪糕底，比起以動物脂肪和人造物質製成的雪糕，營養價值更高，容易消化和排出體外。Arron 指出化學雪糕的顏色艷，相反天然雪糕的外貌平平無奇，他笑言：「就像女孩子的素顏，吃下去的 after taste 好舒服，有一股自然酸味，不一味死甜。」



分子雪糕 – 愛到爆炸（熱情果乳酪爆炸糖）
$50/100ml
熱情果來自法國，以液態氮即場製成冰淇淋，連同爆炸糖碎粒放入口中，酸甜味道交錯，刺激新奇。

雪糕之森 Ice cream gallery
地址： 銅鑼灣告士打道 311 號皇室堡 G16 舖
查詢： 2336 5116


WING WAH
榮華
榮華富貴
香港冰皮
WING WAH ICY MOONCAKE
暖意窩心
冰感清新
香港製造
香港元朗榮華
圖片只供參考

有貸生活方案

現今的香港甚麼都貴，任你是希望享受人生、追求理想還是踏實生活，一切總得有著可流動的資金作支援。懂得理財、投資有道當然是好，不過遇著策劃人生或是面對生活挑戰時，善用私人貸款協助自己亦是可行的方案，讓自己把握每個珍貴的機會，實踐精彩人生。

TEXT • ISAAC & ALAN DESIGN • W

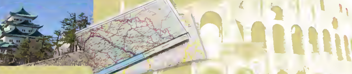
Ronney 20 歲
應屆大學畢業生

償還**未來錢**

不少大學生在正式投身社會前，都會出國旅行。好動的Ronney亦屬這類年青人，早前與同學一同前往歐洲旅遊1個月，旅途中或許過於忘形，因而簽下不少卡數，累積了龐大的簽賬額。「由於跟同學即興想多遊覽兩個國家，結果在交通及住宿上的費用超出了預算。」

旅程完結後，Ronney共透支了約$60,000的卡數，他希望以更有效的方法來處理這筆賬務。「若以每月償還信用卡最低還款額的方法來還款，利息貴而且還款期長，長遠來說實在是一種負擔，因此我計劃申請私人貸款，一筆過將這筆透支簽賬還清。私人貸款的優點是利息較少，剛巧我已找到一份正職，而理財顧問亦就我的償還能力向我提供合理的貸款金額，使我可以輕鬆地周轉，減輕經濟上的壓力。」







Kelly 26 歲
旅遊博客

輕鬆應付卡數





空中服務員有機會到世界各地遊歷，當中不少人會利用這個身分去發展他們的副業，Kelly 也是其中之一，將遊歷寫成網誌，數年間儲得不少粉絲。隨着知名度愈來愈大，不少雜誌邀請 Kelly 撰寫旅遊專欄，更有書商把她的網誌結集成書，專欄及出書的稿費便成為她第二個收入來源。「空姐經常要長途飛行，而且工作時間日夜顛倒，體力是一大挑戰。難得有人賞識我的旅遊分享，我索性辭掉空姐一職，專心發展自己的旅遊網頁，讓興趣成為職業。」

由僱員轉型成自僱人士，需要有一筆穩定的流動資金，以備不時之需。為了專心發展旅遊 blogger 事業，需要應付機票、酒店、旅費等支出，Kelly 決心解決之前堆積下來的卡數。「始終是女人嘛，在遊歷期間也有碌卡購物的時候，未必每個月都能夠還清卡數，唯有只支付最低還款額，但利息的累積，令欠債不斷擴大。為了能一筆過把它還清，我決定先申請私人貸款，因為私人貸款的利息比信用卡低，當每月還款額、總利息支出都減低後，我便有更多流動資金，專心發展自己的旅遊博客事業！」









04 Lifestyle money

Fiona 25 歲
皮革手作人

堅持下去的力量

在作為裁縫的父母所教導下，Fiona 自小已對時裝大感興趣，並在大學的時裝學院畢業後嘗試發展自己的皮革設計事業。「畢業後的我野心勃勃，急於要在市場闖一番，試驗大眾對我的設計反應如何。在父母提供創業的資本下，我很快便建立了自己的皮革品牌，希望在本地的設計業大展拳腳。然而，在租下舖位後開始，我便明白在實踐理想前，我先要將一大堆的現實問題解決。其實單是舖位的租金便已經佔了我接近一半的利潤，加上人工、及燈油火蠟等其他支出，我才發現我的收入竟比普通的店員還要少。」

Fiona 深知要是開口，父母一定會協助她度過難關，但她亦明白這亦是一個考驗自己獨立解決問題能力的時候，因此她決定申請一筆循環貸款。「我明白我的皮革設計業務尚要一段時間去發展，而一筆流動資金就能協助我度過此刻守業的階段。現今循環貸款的批核過程簡短輕鬆，而且我無須作任何物業按揭都能申請到貸款，加上它的還款利率低，讓我可利用這筆資金來處理生活及生意發展上的必需。我的設計事業現已開始上軌道，這筆循環貸款確是當時讓我堅持撐下去的一大動力。」

安信結餘轉戶計劃：
成功申請送你高達 HK$6,000

安信信貸的結餘轉戶計劃，專門為清卡數而設，由結餘轉戶專家為客戶分析卡數狀況，協助客戶慳息高達 83%，減低利息開支。由即日起，凡成功申請及提取安信指定的結餘轉戶計劃及還款期達 12 期或以上，即獲享 1% 現金獎，最高金額為 HK$6,000。有關詳情及條款，請向安信查詢。



查詢：2111 2999



輕鬆首次申請

邦民日本財務「EASY 易到極」貸款計劃，無需任何證明文件已能作首次申請。在職人士只需出示身分證及手提電話號碼，即能申請貸款，並最快可於 30 分鐘批核，現金即時過數。全新客戶凡由即日 2014 年 8 月 30 日成功申請，更可即獎現金 HK$500。

查詢：www.promise.com hk





MIN PAY 支配命運

唔通成世節衣縮食？

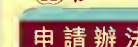
戒玩。 戒嘆杆。 節衣。 縮食。 冇車。 冇樓。

搵安信清卡數，每月慳一大筆，轉運重生！

卡數HK$120,000	繼續畀MIN PAY[1]	搵安信結餘轉戶專家幫手[2]	
每月還款額	HK$5,797	HK$2,4[illegible]	↓58%
還款期	長達18年多	只需5年	↓逾14年
總利息支出	HK$135,412	HK$23,040	↓83%

成功申請送你 高達HK$6,000[3] 賀你重生

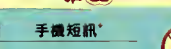
申請辦法





按❶▶❸







網上申請 www.primecredit.com







歡迎親臨下列各分行

港島 | 西營盤 2117 8003 • 中環 2810 5633 • 金鐘 3107 0503* • 灣仔 2114 0633 • 銅鑼灣 2890 5279* • 北角 2114 0628* • 西灣河 3105 0393* • 香港仔 2552 3808

九龍 | 尖沙咀 2721 1883* • 紅磡 2189 7328 • 土瓜灣 2365 7773 • 油麻地 2781 0972 • 旺角 2380 9900* • 太子 3428 2228 • 深水埗 2397 6399 • 新蒲崗 2350 0233* 九龍灣 2111 0233 • 觀塘協和街 2342 8123 • 觀塘成業街 2156 1668*

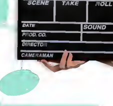
新界 | 葵芳 2610 1323 • 荃灣南豐中心 2492 0295* • 荃灣眾安街 3104 1688 • 沙田 2601 1136* • 火炭 3188 2737 • 大埔 2656 1788* • 屯門 2618 8189 元朗輕鐵康樂路站 2476 0008* • 元朗輕鐵大棠路站 2475 8960 • 上水 3104 0888

*申請步驟：1 輸入個人姓名(例如：陳大文) 2 輸入貸款金額(例如：$60,000)，3 發送至手機短訊申請號碼6216 4111。個別電訊網絡供應商將收取手機短訊費用，收費金額將根據供應商規定計算。

註：1 按一般信用卡現金透支之實際年利率36%及每月最低還款額5%計算，每月還款額為首6個月之平均還款額，並僅供參考。2 以每月平息0.32%，還款期12個月、36個月及60個月計算之實際年利率為9.18%、9.42%及8.5%(包括每年1%手續費，最高3%)，並僅供參考。客戶可獲享之最終利率將按其個人信貸狀況而定及有所不同。有關章則及條款，請向安信查詢。3 客戶凡成功申請及提取安信指定之結餘轉戶貸款及貸款協議書之還款期達12期或以上，即可獲享以淨貸款額1%計算之現金獎，最高金額為HK$6,000。優惠須受有關條款及細則約束，詳情請向安信查詢。安信有權隨時修改或終止上述優惠及其條款及細則而不作另行通知。

安信擁有對貸款審批及任何爭議之最終決定權。





導演圓夢



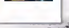
從事電影業的朋友都知道，這行業的收入一向都不穩定。從小酷愛電影的 Fung，博覽不少大導演的作品，在電視台擔任編劇時因緣結識了一名前輩，並獲引薦到電影公司擔任導演的機會。「前輩當時希望我能拍一齣約半小時的短片去參加電影比賽，順道讓電影公司可作參考，不過要拍一齣可觀的電影短片價值不菲，由籌備到煞科用上十多萬元亦屬等閒。」

無奈 Fung 當時等不及比賽單位所提供的資助，因此惟有向財務機構申請循環貸款以應付拍攝的支出。「我選擇循環貸款，因為只要我的總借款額沒有超過信用額度，我便能繼續借貸，且沒有固定的還款進度限制，這對當時在等待資助的我來說是最合適的。有幸我的作品最終能入圍至比賽最後階段，成功獲得了一定的資金，讓我可將貸款逐步還清。現已成為導演的我，有兩套作品正在拍攝，我亦有繼續申請循環貸款以作製作經費及周轉之用呢！」



Fung 33 歲
電影製作人











內地手[illegible]產[illegible]崛起已非一夕之事，不過最近各[illegible]紛紛發功，令市場上多[illegible]一批達到超[illegible]數的高階機種選擇[illegible]直只選擇蛇果或[illegible]的你，會不[illegible]貨另眼相看？

TEXT • RINGO PHOTO • TEDD DESIGN • [illegible]

中國 Phone

最強性價比 紅米 NOTE

我們都知道小米的好，可用它來看美劇日劇還有一大堆版權糾纏不清的上映電影。但其實紅米一樣風靡全城，紅米 NOTE 配備 5.5 吋全貼合高清 IPS 螢幕及 1.7 GHz 8 核心處理器，無論上網、打機或收看高清視頻亦十分流暢。此外，手機內置 1,300 萬象素相機鏡頭及 500 萬象素前置相機鏡頭，絕對是高性能級別選擇。



配備 3100 mAh 大容量[illegible] CPU 內置省電技術與 MIUI 的待機省電模式[illegible]大螢幕也能長時間待機的使用體驗。

紅米 NOTE 數據及話音服務計劃

PCCW 為紅米 NOTE 推出「數據及話音服務計劃」，以零機價出[illegible]月費只需百多元，將性價比進一步提高



買機上台優惠計劃（回贈後）（預繳 $1,239）	$138	$188	$218	$248	$388
承諾期	24 個月	18 個月	18 個月	18 個月	18 個月
機價	$0				
本地流動數據用量	500 MB+ 額外 300 MB	1GB+ 額外 500 MB	2 GB+ 額外 500 MB	5 GB	10GB
本地通話分鐘	無限				
Wi-Fi	無限（13,000+ Wi-Fi 熱點遍佈全港）				

網址：www.hkcsl.com

Sony x 小米

小米在全球的威力，就連日本的 Sony 也決定跟他們合作。Sony 上周在東京公佈，將於秋季為 BRAVIA 電視作系統升級，用戶能在 Sony 電視介面直接使用小米盒子全部功能及有關應用程式，支援 4K 超高清輸出。




華麗玻璃外殼魅力十足，是潮人熱捧設計。

雍容華貴　免費上網
Lenovo S850

大家可能都已經遺忘，Lenovo 是率先打入電腦平板等電子市場的內地品牌之一，要數國內品牌，怎可少得它？近年 Lenovo 積極開發手機，最近便推出 S 系智能手機 S850。

無須支付網絡費用

相對性價比，説 S850 走雍容華貴路線更為合適。手機採用雙面玻璃設計，機身只有 8.2 毫米厚度，重量僅 140 克，背面更配備獨有的狀態提示燈，會按不同狀態而呈現多種顏色，充滿新意。手機另一特色是內置獨特的 DOit 系列應用程式 "SHAREit" 及 "SECUREit"，讓多部設備即時分享資訊而無須支付網絡費用，更可增加運算速度，防禦病毒及惡意軟件攻擊，讓用戶安心免費上網。

高階硬件高清樂趣

硬件方面，S850 搭載 MediaTek 6582 1.3GHz 四核心處理器，內置 1 GB RAM 及 16 GB 記憶體，並支援雙卡雙待，配備 1,300 萬像素相機鏡頭及 500 萬像素視像鏡頭，可隨時隨地清晰捕捉身邊美麗一瞬；5 吋高清（1280 x 720）廣視角螢幕支援 5 點觸控，可隨心觀看影片，玩遊戲等多媒體活動，盡享高清樂趣。

info

體積：141 x 71 x 8.2 mm
重量：140g
SIM：雙卡 Micro SIM
記憶體：16GB ROM + 1GB RAM
電池：2,150mAh
感應器：重力感應器（Gravitation）、距離感應器（Proximity）、環境光源感測器（Light）
作業平台：Android 4.4（KitKat）
售價：$2,298
查詢：www.lenovo.com

中興雙煞

另一大舉進軍本地市場的是中興通訊(ZTE)，品牌最近推出兩部手機，以超低廉價格誓要殺手機市場一個措手不及。

全球首發 非 Nexus 語音控制 Blade Vec 4G

ZTE 與 Google 合作，積極研究把 "Google Now Launcher" 預載於 ZTE 智能手機中，旗下的 Blade Vec 4G 憑預載 "GNL"，成為目前市場上最先發佈的非 Nexus 終端語音控制手機。手機待命時，只需說一聲 "Ok Google"、就能啟動免提語音指令功能，可用語音作手機解鎖、撥打、接聽電話、播放音樂、導航控制、拍攝、設置提示及鬧鐘和開啟應用程式等。

Google Now 系統
"GNL" 另一大功能是 Google Now 系統，能準時提供適用的訊息，例如用戶已預訂某航空公司的航班，Google Now 會提供登機證，或提示航班延遲的訊息，照顧生活每個細節。

Blade Vec 4G 是目前市場上最先發佈的非 Nexus 終端語音控制手機。

售價：$1,499
查詢：3759 0622

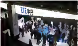


售價：$2,499
查詢：3759 0622

Grand SII LTE 配備全新 Qualcomm Snapdragon 801 芯片、及 2 GB 的 DDR3 RAM 和 18 GB 的 ROM，堪稱「全球最快 4G 手機之一」。

全球最快高速 4G Grand SII LTE

另一部於內地推出後曾一度被譽為「天機」的，是 ZTE 推出的高端旗艦智能手機 Grand SII LTE。機身採用弧線設計，擁 5.5 吋 IPS 全高清大屏幕，並採用最先進 OGS 屏幕全貼合工藝，打造至薄觸屏。機身採用 0.55 mm 康寧第三代大猩猩玻璃 (Corning Gorilla Glass 3)，具 3 倍抗劃能力，同時支援手套模式。手機並獨創最新 PowerMO 分屏功能，同一介面可開啟兩個應用程式，盡享雙倍視界體驗。如此強大機能，現今手機市場幾乎絕無僅有。



中興通訊
內地 4G LTE 三大電訊供應商之一、也是全球第四大手機生產製造商。品牌希望透過今次兩部高端又超值的主機，能在港創造比歐洲更好的銷情，於 40 天內賣出 10 萬部手機。

台 Phone

除了中國製造，另一岸的台灣亦不甘示弱，最新加入手機戰團的是 HTC，繼早前推出的 M8 叫座叫好，現在推出性能同級但售價大幅下滑的 E8，決意將最佳的使用體驗進一步推廣，實行旗艦平民化。

四大功能內外兼備

E8 以四大功能作招徠：高質鏡頭，極致視聽享受，中港極速網絡及獨特雙弧形機身，加上 HTC BlinkFeed 動態首頁，Motion Launch 智能啟動及 HTC Dot View 炫彩顯示保護套，屬 HTC One 系列內外兼備的型號。

拉近兩地距離

為了不讓內地手機品牌專美，E8 特設專屬支援香港及中國 FDD/TD-LTE 4G 網絡及下載速度高達 150 Mbps 的 LTE CAT.4 制式，並同時兼容 WCDMA / TD-SCDMA 3G 網絡，讓經常穿梭中港兩地的用家，無論身處任何地方，均可享受高速且全面的數據服務，拉近兩地距離。



售價：$3,998
查詢：3077 5588

免揭保護套　Dot View
HTC 專為 E8 而設的 "Dot View" 炫彩顯示保護套，無須掀開保護套，拿起手機後輕點兩下即可檢視來電通知，訊息或電子郵件，以及查看時間與溫度，來電時更可直接在保護套滑動接聽或拿起電話放在耳邊即可接聽，使用方便。
售價：$338





旗艦新款　One（M8）Prime
ONE 家族的 M8 大受歡迎，新型號不單止這部平民化的 E8，還有即將推出的 One（M8）Prime，傳聞將會用上高通新款旗艦晶片 Snapdragon 805，螢幕則傳將至少是 5.5 吋或是以上的規格，喜歡大屏的用家密切留意。

經典北歐背包

背包一向不乏追捧客，皆因行山、返學、約會、旅行全天候適用，形象百搭又方便。百年北歐山系品牌 HAGLÖFS 保留其獨有的瑞典簡約風格，配合多功能與優質貼心的細節設計，打造出實用的日用背包，各設有不同容量配合不同需要，今年新款Sharp 醒顏色，讓你進行任何活動都有好心情！

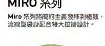


CORKER 系列

全日本最暢銷Corker系列，袋身設有堅固的保護墊，即使放滿了物品，背包也不易變形，外形獨特絕對是型格配搭必備。

TIGHT 系列

經典的 Tight 、Tight Pro 及 Tight Icon 系列各有不同特點，迎合不同年班的學生，多色選擇，均受男女歡迎



MIRO 系列

Miro 系列將簡約主義發揮到極致，流線型袋身配合特大拉鏈設計。



Corker Large 20L HK$1,259
Corker Medium 18L HK$1,159



Tight Icon Large 25L HK$919



Tight Pro Large 25L HK$1,159
Tight Pro Medium 20L HK$999



Miro Large 25L HK$899



Corker Small 11L HK$799
Corker XS 5L HK$599



Tight Icon Medium 20L HK$859



Tight Small 15L HK$719
Tight XS 10L HK$649



Miro Medium 20L HK$799



HAGLÖFS

HAGLÖFS香港專門店 九龍海港城海運大廈二階OT225號舖 2736 8399

Haglofs Hong Kong

HAGLOFS 香港

SHOP IN SHOP PROTREK 西環皇后大道西584號新景樓地下D店舖 2479 1399

PARTNERSHIP STORES PROTREK 金鐘(10月開業) 2662 1122 | 灣仔 2529 6988 | 上環 2850 7900 | 銅鑼灣 2579 0833 | 鰂魚涌 2885 3566 | 油麻地 2332 8699 | 九龍灣 2629 5022 | 尖沙咀 2316 7177 | 荃灣 2413 9922 | 馬鞍山 2695 9622

*顏色只供參考 *部分貨品於部分店舖發售

Text / yuki_isabel　Photo / yin　Design / Yvonne Y　（資料由客戶提供）

show off su

Bio-Oil® 無瑕夏日

今個夏天想盡情show off，就必須擁有無瑕肌膚。醫學去紋除疤品牌Bio-Oil 能助你一次過解決新舊疤痕、伸展紋及不均勻膚色問題，肌膚恍如重生。

早前Bio-Oil以行動為大家打造完美肌膚，在石澳泳灘與大家一起show off summer！活動當日，場面非常熱鬧，Bio-Oil橙色沙灘傘遍布整個沙灘，一眾dancers即場快閃跳舞，盡顯青春活力。大家更曬住太陽，與得意相框合照，並上載到自己Facebook同朋友開心share，度過完美夏日。





Bio-Oil® 專利成分 PurCellin Oil®
迅速吸收 • 潤而不膩

Bio-Oil®含專利成分PurCellin Oil®，促進皮膚迅速吸收產品的有效成份，經測試證明不會導致黑頭及粉刺*，不同膚質的用家均能清爽體驗產品卓越的去紋除疤功效，淡疤同時滋潤肌膚、提升皮膚彈性。

使用方法：每日兩次，連續使用至少3個月
售價：$110 / 60ml　$180 / 125ml
銷售點：萬寧、屈臣氏、莎莎及華潤堂
網頁：www.bio-oil.com

*南非比勒陀利亞Future Cosmetics委員會於2006年進行的一項暗瘡或黑頭粉刺測試。



一眾dancers即場快閃跳舞，以青春活力感染現場觀眾。

大家影完相之後，可即時上載到自己Facebook 與朋友開心share。

特別鳴謝

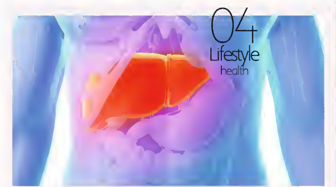


護肝
生活

肝臟叫做 liver 自有原因，它若有病，患者難以存活。肝臟是人體最大器官，也是維繫各個器官運作的重要角色，若是肝臟出了問題，全身的器官都會受影響。因為肝是人體的解毒工廠，負責分解食物的毒素及藥物。若肝臟衰竭，體內的毒素不能分解，便會影響其他器官的功能，導致心、肺、腎等都不能運作。

肝硬化、肝炎、脂肪肝是香港都市病。偏偏肝臟是個「沉默的器官」，擁有特異的再生能力，所以早期病變不易察覺，等到真的有明顯症狀出現，病情往往已經非常嚴重。因此，肝臟的保健絕對值得我們留意。

TEXT · KIMMY PHOTO · 網上圖片 DESIGN · MAVIS



肝病進程

肝臟具有再生與復原能力，就算有些發炎也不影響原本的功能，受損會自然復修，患者表面上沒甚麼異狀。雖然外表沒甚麼異狀，但若肝臟長期發炎，或重複再生而累積傷害，會造成肝臟纖維化。令細胞之間不僅纖維增生而且結節化，甚至會病變為癌細胞，引起嚴重疾病。

肝臟異常的信號



肝臟有異常，大多不會直接感覺得到，也會間接發出一些訊號投訴。如果有以下症狀，就要多加注意！

- **身體無力、疲勞倦怠**
  急性肝炎初期這症狀很明顯，睡了一整晚也無法消除疲倦，而且沒有食慾。
- **身體變黃**
  因為血液中的膽素增加，叫做「黃疸」，我們可以在陽光下看眼白有無變黃而判斷是不是黃疸。
- **排出像紅茶般的尿**
- **討厭油膩食物**
  突然討厭油膩食物，或覺反胃，就是急性肝炎的先兆。
- **雙手發抖**
  雙手向前伸展、手腕向上彎曲，保持這姿勢時手指會發抖代表肝臟不好。
- **酒量變差**
- **肋骨之間變硬**
  肝臟在右肋骨的內側，重量達一公斤。如果肝臟腫脹變大，會從肋骨下鑽出來。左右兩側摸摸比較，如果只是右邊變硬，即肝臟抗議了。
- **蛙腹出現**
  腹部積滿腹水叫做「蛙腹」，站立時下腹會隆起，躺著時因腹部積水而向兩側突出。因喝酒而產生的肝病很容易積滿腹水。
- **喪失性能力**
  慢性肝炎病情加劇，男性荷爾蒙減少，女性荷爾蒙增加，男性會慢性變得女性化，那話兒也不聽話。





脂肪肝

亞太區的脂肪 [illegible]。長期攝取過量熱量、運動不足、酗酒、糖尿病控制不佳等，人體內容易囤積脂肪，而肥胖不止在外觀，身體的內臟也會囤積脂肪。健康者的肝臟會有 3-5% 的脂肪，當脂肪高達 10-13% 時，肝細胞就會呈現脂肪囤積的狀態。醫師診斷為脂肪肝時，即表示肝細胞儲了 30% 以上的脂肪，此時的人肝猶如法國名菜鵝肝般肥大。大部分脂肪肝的患者為男性，高峰期是 40-49 歲，女性的高峰期則在 50 歲以後。

乙型肝炎

成人的感染為急性，較少屬慢性。有些從小受到母子垂直感染者，成年後，會從慢性肝炎演變為肝硬化、肝癌。10-15 % 的母子垂直感染者會對病毒產生免疫反應，並因病毒持續潛在體內而成為肝炎帶菌者。

丙型肝炎

一旦感染就是急性肝炎，即使出現症狀也很輕微。有些患者會自然痊癒，半數以上患者則會演變為慢性肝炎。丙型肝炎和年齡無關，70% 的感染者會演變為慢性肝炎。

慢性肝炎

其慢性化的程度就算經過數個月也無法治癒。幾乎無症狀，在患者未察覺之際會演變為肝硬化。慢性乙型肝炎帶原者，有 30% 會轉移為肝硬化。未發覺自己是慢性丙型肝炎，有 40% 以上會惡化為肝硬化。

肝硬化

肝炎引起的肝功能受損。當肝臟重複再生時，其纖維組織會不斷增生並結節化，進而演變成肝硬化，導致血液流動不順。約有 30% 會演變成肝癌，但有些乙型肝炎患者不會得肝硬化，而是直接惡化為肝癌。丙型肝炎引起的肝硬化，有半數以上會惡化為肝癌。

肝癌

因為損害的肝細胞突然發生病變，細胞癌化，慢性肝炎拖愈久，發病率愈高。


克痘靈
BENZAC®
No.1
澳洲醫學暗瘡品牌
醫生推薦使用
全面治療潔護
一招解決痘痘
控油抗痘
潔面泡沫
油性及混合性
皮膚配方
抗痘防敏
潔面泡沫
敏感性及中性
皮膚配方
潔面磨沙膏
清爽去角質配方
殺菌・控油・滋潤
請觀看宣傳短片
References 1 Australia IMS Data April 2013 Value Share of OTC Market
銷售點：mannings 萬寧 mannings Plus watsons 屈臣氏 及各大藥房
www.benzac.com.hk
GALDERMA
高德美大藥廠

傷肝生活

傷害肝臟的最大因素是酒，酒對肝臟就是「毒」。很多人喝酒時，不吃任何食物只會一味喝酒，很容易就把肝臟搞壞了。另外夜睡與亂服藥，也是傷肝的兩大原因。



熬夜損肝

都市人熬夜工作、煲劇或打機是家常便飯，有些夜貓認為只要吞維他命、藥酒、喝能量飲料和補藥等方式就能夠護肝，實在大錯特錯。為了提神而猛喝能量飲料，其實那些飲料成分多半為含有咖啡因或茶鹼，當飲料中的咖啡因或茶鹼含量過高，會產生不良的副作用，如不安、顫抖、心悸等。早前台灣有調查發現白領上班族普遍睡眠不足，受訪者中有61%的人平均每天睡不到7小時，低於建議的最佳睡眠時間。分析結果指睡不滿7小時者，相較於有睡足7小時人士、GOT、GPT (即肝功能異常指數) 的比例高出4成。發現肝指數異常時、必須充分休息、避免熬夜及過度勞累、盡量在晚上11時前就寢、讓臟肝系統獲得足夠的休息時間。

藥，治病也惹病

如今藥店售賣的藥物種類繁多，不少人慣了做自己的藥劑師，認為只是輕微不適就自行買藥服用。其實不少藥物都會傷肝，包括抗生素類的四環素、青黴素、紅黴素等，鎮痛類藥物，如阿斯匹靈等。市面也有一些「養肝丸」，可是配方不盡相同，有的功效是「降肝火」、有的卻是「補肝血」，但一樣稱為「養肝丸」，要先了解需要才購買。另外，不少人也愛食維他命丸，以減輕自己偏食的罪惡感。一天吃一兩粒維他命丸當然沒所謂，不過也不是非吃不可。因為維他命經由藥物攝取，遠不如從平常的飲食中攝取對人體來得天然，而且水果應該比那些藥丸美味得多吧。





喝酒臉紅　與肝何干？

有些人以為喝酒臉不會紅，[illegible]好，就放心的喝。其實喝酒[illegible]紅，和肝好不好一點關係也[illegible]只是個人酒精代謝功能有關[illegible]以千萬不要以為千杯不醉就[illegible]，因為酒喝多了一定傷心又傷肝的。



04
Lifestyle
health

護肝之道

想肝臟健康，無須大吃補品或只嚐青菜白飯，只要改善一些生活小習慣，就能護肝保健康。

中醫主張　活得「疏肝」

西醫的肝為人體右上腹體腔內的一個器官，生理功能包括儲存肝醣、膽汁排泄、過濾血液、解毒作用等；而中醫肝的功能為「肝藏血」、「主疏泄」等。羅醫師解釋：「肝藏血意思是肝有儲存血液與調節血流量的功能，若肝不藏血，會有異常的出血病變，若肝血不足則會頭暈目眩、手腳麻木、四肢無力這些貧血症狀。主疏泄則是肝有調整全身氣機通暢的作用，包括情緒、消化、血液、水分、月經等。若功能失調，便會出現情緒抑壓、容易動怒、胃痛、腸胃脹氣、打嗝泛酸、口苦、消化不良、腹瀉、水腫、月經失調週期不規律等表現。「疏肝」可舒解肝氣鬱結，令肝氣暢達。用藥方面可用柴胡、香附、青皮、金鈴子等；食療的話可試玫瑰花與龍眼肉，都有寧心安神之作用。不過最重要還是保持心境開朗，作適當運動，勿食過飽或太肥膩的食品。」



中醫師羅佩琛出身西醫世家，但對中醫以及自然養身療法充滿濃厚的興趣，擅長內科與婦科。

無西藥護肝

日本製造的「大和蜆貝理肝健」… 純天然大和蜆貝成分，醫學證明… 5大護肝功效，能強化肝臟排毒… 能及改善肝功能指數，有助提升… 疫力和舒解疲倦。「大和蜆貝理… 健」不含西藥成分，是較為安全… 護肝之選。



甜酸鹹苦辣　作用各不同

不同味性食物對肝臟的作用各有不同，中醫理論將食分為：酸、甘、苦、辛、鹹五味，甘指甜，辛指辣。酸性食物可以引藥入肝，還能增強食慾，但肝病合併胃病患者不宜食酸性食物。甘性食物能補充熱量，尤其是在急性發病期，食慾不振者進食甜食最佳，但要控制量，以免引起糖尿病。常吃苦性食物能發揮清熱解毒的作用。辛性食物會刺激腸胃，屬熱性，肝病患者最好不吃。鹹性食物會傷及脾胃，對於消化功能本來就受損的肝病患者，也最好少吃。

激吻易惹肝炎

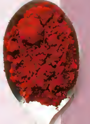
很多人認為接吻會有傳染肝炎的風險，現實中激烈接吻確是有傳染乙型肝炎的危機。其實性行為與接吻都會造成感染，不過機會不大。一般來說，接吻時，唾液中的乙型肝炎病毒的濃度非常低，不容易造成感染。可是過度激情，吻得太厲害兩個人都咬破血流的話，就危險了。因為帶有乙型肝炎病毒一方的血液流到對方血液裡，病毒也有可能隨之進入對方體內，造成感染。

強肝解毒　提升活力

工作繁忙經常熬夜，睡眠不足，疲勞過度，會導致肝臟血流不足，影響肝臟細胞的營養吸收，令抵抗力下降，使已受損的肝細胞難於修復並加劇惡化。酒精會直接毒害肝細胞，影響肝結構及功能。長期大量飲酒會使肝臟損傷，引發毒素積聚。而肥胖、高脂飲食、少運動、慢性肝問題人士及中老年患者亦是肝臟肥胖高危族。《御藥堂》淨肝健透過配方中的半胱氨酸內含的GSH（谷胱甘肽）… 分，幫助強化肝臟… 有助排走體內積聚… 有害物質，提高肝臟… 化解酒精的能力，同… 時改善肝臟的健康。







晚晚
HAPPY HOUR
THIS IS RUNNOVATION.
LET'S MAKE
EXCELLENT
HAPPEN.
Super Girls
跑，真的暢快。
穿上FRESH FOAM 980避震訓練跑鞋，
透過嶄新蜂巢型泡棉中底，
先緩震，後回彈，卸除雙足壓力，
越跑，就越投入，就越起勁。
New Balance Hong Kong Performance
#newbalancehongkong

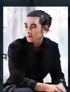
05
Fashion
dialogue

幾何 — — 僧侶 未來 —

全方位剪裁

要打造一件完美襯衣，背後除了繁複工序，還需顧及布料取材、
設計效果及銷售成本等。過往許多「神級」時裝設計師如
Rick Owens、Yohji Yamamoto、Ann Demeulemeester、
Damir Doma 及 Raf Simons 就喜歡以單色獨特的立體剪裁，
取代 elegant 和 classic 為主的高級品牌式時裝，
這些鬼斧神工往往對時尚界起著革命性影響，可想而知，
要成為一位劃時代的時裝設計師談何容易。
Reo，是正在摸索的一位。

TEXT · ELTON5WK PHOTO · FRANKY DESIGN · QUEENIE
FASHION DESIGNER · REO MA



剛在 W Hotel 舉行 graduation show 的 Reo，畢業於倫敦 Kingston University。曾擔任 I.T Beijing 的 market stylist 及 Inaisce 設計助理。他的時裝系列，著重車縫技術及骨位細節，款式帶點未來感，Reo 直言當季的創作靈感，取材自幾何結構的建築和僧侶衣著造型，就連張敬軒也曾訂購作表演用途，可見 Reo 是位很有前瞻性的新晉時裝設計師。

m：metropop　R：Reo

m：為何有志成為時裝設計師？

R：小時侯因健康問題，不能參與男孩子最愛的運動，便慢慢培養出畫畫及做勞作等嗜好。及至中學結識一位好友，常灌輸時裝知識給我，但當時零用錢不多，又想擁有某些衣服，於是便鑽研衣服結構，把舊衣重新改裝。後來得到家人及好友支持，便決心成為時裝設計師。

m：如何定義你的衣著風格？

R：六、七年前起只愛穿著黑色，後來愛上 avant-garde clothing，尤其喜歡表面簡單，但結構復雜的衣服。這些年間個人風格漸漸成熟，以前只要是黑色我就會喜歡，現在則著重布料，品質，輪廓，剪裁。

m：你的作品要花多少時間完成？

R：以外套為例，由 sketch 到成品，大約需要兩星期，過程中不斷經歷重做和重新打版，直到滿意為止。縫製技巧以至靈感來源都是我重視的東西，直接影響對自己的要求。

m：在香港和倫敦從事時裝業有何差別？

R：先不計稅項問題或製作成本，我很喜歡在歐洲從事設計工作，那裡有很多靈感，無論前衛或舊式的建築物都深深吸引著我，況且歐洲生活挺適合我。

m：未來有何計劃？

R：短期內會跟不同單位商議代理事宜，亦會遊走各地進行 store visit，打算在未來第二到第三季於巴黎時裝周開設 showroom，給各地買手進行採購，屆時亦會向不同的老師傅學習手藝，亦準備報考 London College of Fashion 男裝碩士學位。

Designer's Profile

Name: Reo Ma
Age: 22
Instagram： Reo_ma
facebook： Reo Ma



REO'S WORK

05 Fashion dialogue

張敬軒曾訂購同款不同色，長度至腳眼的灰色 cardigan，款式中性男女合用。

外套表面的裂縫，靈感來自設計師小時候因健康問題弄致身體留下的疤痕。手肘位的紅線則是參照人手的關節車成。製作成本高昂，穿起來卻分外稱身。

背心完全沒有則骨位，背部只有一斜摺來修飾整件背心的剪裁，是感覺很 raw 的設計。

採用日本手製麻布製成的禪意西裝褸，靈感來自建築物的幾何結構。因剩餘布料不多，只限在 Lucia 訂購。

Lucia

地址： 銅鑼灣百德新街 42-48 銅鑼灣大廈 2A
查詢： 2339 1996
Instagram： lucia__hk
facebook： Lucia HK

卡其色長身外套配修身布褲，以heavy cotton 作用料，是整個系列是 formal 的套裝。

顏色啟發自僧侶袍，是one and only非賣品，會放在 Reo 於英國的 studio 作參考。

Ho-Yo® 精品雪糕

豆乳味 新発売

幸せの味

期間限定

- 嚴選新鮮豆乳製造
- 豆味濃郁
- 口感幼滑









原味 富士蘋果味 巨峰提子味



OK便利店 獨家供應

以上產品只於部份分店發售，售完即止，圖片只供參考



HO-YO銷售點

06
Beauty demo

Boy's HAIR STYLING TUTORIAL

九十年代變奏

TEXT & STYLING · ELTON5WK PHOTO · TEDD
HAIR · HAFFMAN MAKEUP · JESS YUNG
MODEL · DOLLYLAM DESIGN · MAVIS

自去年興起七彩染色頭，再緊接色彩繽紛的原宿系造型，加上近年走紅國際的大明星如 Lady Gaga 和 Big Bang，都以一身奇裝異服吸引眼球，令一眾年輕人「有樣學樣」，情況在本地、內地、台灣、泰國及馬來西亞尤其顯著，一下子便解釋了為何近年香港有這麼多 upcoming fashionista。一頭矚目髮型，就是潮流標記。



90's 中分男孩

九十年代的男孩喜歡整齊有序的髮型，較為新潮的則會修剪成「bob 頭」或「菇頭」，然後把瀏海梳至中間分界示人，最為矚目當然是郭富城、林志穎和陳曉東，當時因為卡通片《龍珠》的緣故，多數人統稱此髮型為「杜拉格斯頭」。



06 Beauty demo

近日發現，這班 upcoming fashionista 多半從事時裝行業，fashion blogger 為數最多，其次是 stylist 及 photographer。他們的打扮造型五光十色，各有不同，卻始終離不開「有色髮型」，究竟「有色髮型」有何威力，讓他們如癡如醉？或許從今次示範的這個九十年代中分頭有色凌亂變奏版，便可看出端倪。

Step 1

先用清水均勻地噴濕頭部，直至 5 至 6 成濕潤，然後噴上 style ready lotion，輕輕按壓髮根和髮尾，能瞬間撫平睡醒時出現的毛燥亂髮。

VS Sassoon 淨化打底男士系列精華液（免沖洗）$49.9 / 700ml

Step 2

把頭髮吹至七成乾，待頭髮質感變成啞色。

Step 3

一邊用暖風吹鬆頭髮，一邊把髮蠟均勻塗抹在想要塑造挺立效果的地方。

VS Sassoon 立體蓬鬆髮蠟 $49.9 / 700ml

Step 4

用一節手指分量髮泥，從髮根向上抓托起頭髮，再用指尖扭捏髮端，營造想要造型。

VS Sassoon 勁強挺立髮泥 $49.9 / 700ml

HAIR STYLIST PROFILE

Haffman

Salon L 高級髮形顧問，曾參與 LV、Vivienne Westwood、CHANEL、Fur Gala 等時裝 show，及最近《Delete 愛人》電影拍攝。合作藝人包括謝霆鋒，錢小豪，蔣祖曼，周美欣，Super Girls 及陳嘉容等。

facebook：Haffman Cheng
Instagram：Haffman Cheng



06
Beauty
plant power

杏仁 Almond

[illegible]種子（果仁），可食[illegible]藥。夏季為[illegible]成熟的果實去除果[illegible]及核殼，取出種[illegible]曬乾就成為杏仁。杏仁在中醫藥學典籍《神農[illegible]列為下品，不過近年卻逐漸「走紅」，因[illegible]養學的角度看，杏仁含不飽和脂肪酸、鎂、[illegible]鉀等，可對抗很多都市病如膽固醇、便秘與炎[illegible]等。

[illegible]間把杏仁分為「南北杏」，若以甜苦區分，杏仁「南甜北苦」，功效也不同。中國南方及美國加州產的杏仁屬於甜杏仁（又名南杏仁），味道微甜，多作食用，有潤肺、止咳、滑腸等功效，對乾咳無痰、肺虛久咳有緩解作用；北方產的杏仁則屬於苦杏仁（又名北杏仁），略帶苦味，多作藥用，具有潤肺、平喘的功效，對於因傷風感冒引起的多痰、咳嗽、氣喘等症狀療效顯著。至於美容方面，杏仁有豐富維他命 E，含量是[illegible]果類[illegible]上，有抗氧化、抗老化之效。

TEXT · KIMMY PHOTO · FRANKY DESIGN · B[illegible]

功效

- 潤肺，止咳平喘。
- 富含纖維，潤腸通便，幫[illegible]。
- 含不飽和脂肪酸和維他命 E，[illegible]好膽固醇，減低心臟病發的危機。
- 抗腫瘤防癌。
- 抗炎、鎮痛。



Get Growing
Get Glowing

頭皮，是面部皮膚的延續，保養步驟當然不可馬虎，必須潔淨、保濕、抗氧化三管齊下，方可給予秀髮一個舒適健康的生長環境。可是，不少洗護產品也加入化學起泡劑、矽靈及各項有害化學物，為頭皮及髮絲帶來潛藏傷害，有機會導致頭皮敏感、頭屑、髮絲變幼，甚至脫髮等提早衰老的現象。因此，我們應嚴選洗護系列，確保頭皮健康與髮絲得到真正滋養，時刻保持活力。

TEXT · IVY Q PHOTO · MICHAEL DESIGN · CARMAN @POP〈廣告〉

韓國幹細胞育髮新概念

韓國人對皮膚護理一絲不苟，積極研發各種修護方案。當地著名洗護品牌 Evercell 近日把幹細胞科技帶入育髮程序之中，創製出專利配方「CHA-HGF3™」頭髮生長因子，並糅合韓方草本萃取物，能徹底潔淨積聚多時的有害化學物與油分、激活及滋養頭皮細胞、平衡頭油分泌，同時改善脫髮、頭屑與頭皮敏感等煩惱，讓頭皮重拾健康，使新生秀髮強韌柔滑、散發迷人光澤。

1. **Evercell Vital Shampoo**
   $398 / 250ml ; $138 / 80ml
   不含致敏化學物 清除頭皮油脂及頭油氣味，並可強健髮根，減少掉髮 改善頭屑、保持清爽零油光。
2. **Evercell Vital Treatment**
   $328 / 250ml
   蘊含縮氨酸，讓秀髮得到充分滋養、變得柔順易梳，特別適合受電 燙 漂 染等受損髮質。配合 Vital Shampoo 洗髮後使用獲得最佳效果。
3. **Evercell Vital Tonic**
   $933 / 30ml x 2
   以高濃度專利配方「CHA-HGF3™」加倍強壯頭皮細胞，使頭髮由纖弱回復粗壯、韌性 幫助未萎縮和未閉塞的毛囊重新開啟，讓脆弱毛髮茁壯重生。

More to know

韓國政府唯一認證的體細胞複製胚芽幹細胞研究機構 CHA Stemcell Institute、源自韓國 CHA Health System 旗下，凝聚數十年幹細胞科研智慧 透過胚芽幹細胞培育液的再生研究，研發出獨家專利配方「CHA-HGF3™」頭髮生長因子，啟動頭皮深層修護機制，為髮絲注入生機，補給最佳養份。產品均由韓國製造，不含 Parabens 防腐劑、SLS/SLES 化學起泡劑、Silicons 矽靈。

查詢：3188 1484 **網址**：www.soulbeauty.com.hk



Skin Healing

[illegible]膚品牌採用杏仁，因為當中的維他[illegible]抑制皮膚衰老，防止色素沉著，而[illegible]膚微循環，使皮膚紅潤有光澤。[illegible]採用甜杏仁油（sweet almond [illegible]滋[illegible]，當中豐富的 Omega 9、維[illegible] E，有柔化肌膚及舒緩功效。[illegible]ricot kernel oil）則蘊含豐[illegible]ega 6 及維他命 A 和 E[illegible]，所以不少 body cream [illegible]杏仁油。

1. **l'occitane Almond Supple Skin Oil $390 / 100ml**
   美膚油中含超過 50% 杏仁油，能發揮滋養及修護作用，提升肌膚彈性。
2. **Viktor & Rolf Bomblicious Dry Body Oil $400 / 100ml**
   蘊含 3 種天然原始的油分，包括芝麻油、甜杏仁油及杏仁油，保持肌膚滋潤，柔軟芳香。
3. **ERNO LASZLO Phormula 3-9 Eye Repair $1,980 / 15ml**
   採用石栗籽油及甜杏仁油，能潤澤肌膚，提供深層滋養，令肌膚變得幼滑。
4. **Estée Lauder Resilience Lift Extreme Ultra-Firming Mask $390 / 75ml**
   面膜蘊含甜杏仁蛋白質(sweet almond oil)，能於肌膚表面形成薄膜，使鬆弛的肌膚回復緊緻，變得充滿彈性，撫平皺紋。

TEXT · Q PHOTO · TEDD DESIGN · LUI YAN @POP (編者)

A JOURNEY TO SKIN RADIANCE

美白的路不易走，先要避開猛烈陽光的攻擊，還要防止肌膚受壓而顯得疲憊暗啞，亦要拒絕讓色素沉澱令歲月痕跡提早浮現。為使女生更易掌握美白程序，瑞士美容品牌 skin.BIOTICS 帶來升級版 CelluminX 細胞激亮淨白系列，糅合瑞士突破性護膚科技之餘，同時加強了 KOMBUCHKA™ 成分（又稱「神奇長壽菌」），以提升肌膚 6 倍^ 亮澤感。獨特配方能刺激膠原增生、填補肌紋、細緻膚質及鎖住肌膚水分，讓女生輕鬆展開美白之旅，煥發光亮剔透的健康膚色。

簡化美白步驟

來到盛夏，女生開始增強美白防禦，skin.BIOTICS 美容顧問 Miko 建議選用質感輕薄的 UV 產品，免得油光加劇，造成肌膚負擔，「而一支優質的美白產品，更可一次過提供亮白、防曬、保濕等多重功效，藉此簡化保養步驟。女生早上可使用保護性較強的護膚品，阻隔日間環境傷害；晚上則可塗抹高效修護的睡眠面膜，紓緩日間刺激。假若有任何肌膚煩惱，歡迎前往 skin.BIOTICS 於萬寧設置的美容專櫃，向美容顧問查詢。」





九龍塘又一城萬寧
skin.BIOTICS 美容顧問 Mik

CelluminX Ultra-Brightening Facial Sleep Mask
細胞激亮淨白睡眠面膜 $450 / 80ml
糅合 Spot-Defense Complex 及 CellWhite Intense Complex 兩種強效美白成分，於夜間密集修復肌膚色素問題，有效抑制及截擊肌底黑色素，顯著收細色斑。獨特配方更能鎖住肌膚水分，刺激膠原增生。

CelluminX Ultra-Brightening Emulsion SPF 30 / PA++
細胞激亮淨白乳液 SPF 30 / PA++
$490 / 30ml
升級配方為肌膚提供 6 倍^ 亮澤感，成分包括 Spot-Defense Complex、Smooth-Enhancer+ 及 Skin-Renu Peptide，分別有效抑制黑色素之形成，提升肌膚光滑度及喚醒肌膚自我更新能力。

查詢：2739 6301

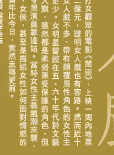
^KOMBUCHKA™ 用量，與 skin.BIOTICS 細胞高效亮白精華液相比
產品經皮膚場科醫生測試





陳寶珠的女殺手造型在當年甚受歡迎。

女人戲



近日主打女觀眾的電影《閨密》，上映一周內地票房已破二億元，證明女人戲也有客路。然而近十年港產女人戲不多，帶有顛覆男性角色的女性主義電影更少。女明星曾經在五、六十年代於文藝片擔正大旗，雖然都是柔弱兼受保護的角色，但已足以令男演員靠邊站。當時女性主義風潮來襲，女強人、女俠，甚至是描述女性如何面對情慾的電影，當年比今日，竟然走得更前。

TEXT: JILLSANDY DESIGN: BLUE


林黛

與林黛（右）分屬好友的樂蒂（左）[illegible]甚受歡迎



分水嶺：1967 年

以現時電影文化來說，若電影裡的男星只是花瓶，聽起來只在少數女人戲才會發生。事實上 1967 年以前的本地電影，首選當紅的都是女星，男明星一般只是陪襯。香港粵語片研究會執行委員曾肇弘表示，1967 年張徹導演的《獨臂刀》破百萬票房，邵氏才開始帶起男明星熱潮。他說：「五十年代初至六十年代後期，出產很多當紅女明星，好像林黛、白燕、樂蒂，以及後來的陳寶珠、蕭芳芳等。當時很多文藝片，至 1967 年《獨臂刀》成功後，七十年代便開始流行功夫片、武俠片，加上李小龍、成龍等一眾打星極受歡迎，才扭轉整個局面。」

分水嶺之前本地電影雖以女明星為主，但昔日的導演與編劇始終男性主導，令女性在電影中的形象傾向柔弱受保護。當然也有例外，曾肇弘說：「好像一些女俠片，如于素秋飾演過的女飛俠黃鶯，南紅與陳寶珠所演過的黑玫瑰姊妹等，都是較為有能力的女角，在當年來說已甚為破格。」





陳慧：
「女人戲和女性電影的分別，
取決於女角是否能在電影中自主地下決定。」



港產片太穩陣

現為寫作導師兼作家的陳慧，早年曾當電影編劇，她認為女人戲和女性電影的分別，取決於女角在故事中的自主權。她說：「好像近年的《桃姐》便是很好的女性電影，表面講主僕情，桃姐這個角色雖然卑微，但對少爺好有影響力。可惜港產片向來太穩陣，好容易跌入因循當中。」陳慧能想起的港產女性電影極少，除了《桃姐》外，包括張之亮的《自梳》和劉國昌的《廟街皇后》。

台前幕後幾乎由男性主導，所以後來一些專門講述女性心態的電影，特別標榜是「女人戲」，但其實也只是推銷手法。陳慧指，香港電影人所認知的女人戲，即等同女觀眾會夾男朋友入場看的電影。而與女人戲有別的女性電影，專門挑戰男性和固有的價值觀，那豈不影響票房？穩陣的香港創作人自然少拍。陳慧說：「九十年代初有一齣很好的女性西片叫《末路狂花》，最後一個鏡頭當年最叫我震撼。香港電影一直受外國電影影響，卻從來沒有向外國優質的女性電影借鏡，因而港產片沒有類似的電影。」



《廟街皇后》說的是當妓女的母親與女兒的關係，當中的愛恨糾纏，寫得深刻。

陳慧認為《自梳》戲分不僅落在女演員上，張之亮亦真的[illegible]



破格女人戲

曾肇弘推薦兩齣五十年代女性電影，剛好女主角都是白燕。白燕素來多演被欺負的角色，但在這兩齣電影卻不同



白燕

《血染杜鵑紅》（1951）
[illegible]燕當富商的遺孀，接手[illegible]生意，以女強人形象出[illegible]

《百變婦人心》（1954）
講述一個被生活逼得幾近[illegible]瘋的女子，既想謀[illegible]，又想搶親妹的男朋友[illegible]完全違反當年女人安[illegible]的定律[illegible]



沒有志氣的世代

現時女性自主，亦能輕易表達立場，偏偏近年女性電影卻少之又少。回想五、六十年代，女性任何事情都不能自主，由拍拖到婚姻，再到留在鄉村還是出省城，全都由長輩為她們決定。陳慧認為就在那時，戲劇發揮它最原始的功用：成為觀眾的精神寄託。她說：「1959 年


《董夫人》

戲曲《再世紅梅記》中，女性意識之高比現時有過之而無不及，女主人翁為主宰自己的命運，以及將奸臣玩弄於股掌，因而借屍還魂，幾厲害呀！」最重要還是，這反映了當時的世道，女性雖然活在困局當中，但她們渴望出路。然而近年即使歐西電影行業，同樣是陽盛陰衰，陳慧認為是整個社會並沒有女性意識：「香港人不是沒有思辨能力，只是很懶，可能城市太狹窄，香港人思考很容易倦怠，無反思，自然沒有令觀眾反思的電影。」


《再世紅梅記》

陳慧說：「我份人好老土，相信人貴自重，自重首要條件是有志氣。志氣沒有實質用途，唯一用處，就是令大家『似番個人』。」唯現時女生都自我沉醉在公主的夢境之中，說志氣，只會得到「講呢啲」這個回應。

不得不提的女導演

外國對港產女性電影的影響不是沒有，但是比較間接。曾肇弘認為早年不得不提的兩位女導演非伍錦霞和唐書璇莫屬。

伍錦霞
美國華僑，人稱「霞哥」的伍錦霞，這個名字早已被遺忘，但當時她所導的作品得到最高的評價，甚至進軍荷里活，被稱為「荷里活唯一華裔女導演」。伍所導的作品不多，亦難以尋得，但從文獻中所知，她是女性主義者1939 年所導的《女人世界》是世上最早一齣全由女演員演出的電影作品。去年本地播出的紀錄片《金門銀光夢》，正是紀錄伍錦霞的電影人生。





唐書璇
在美國修電影，活躍於六、七十年代，沒有簽電影公司，是自己找資金的獨立導演。首部作品《董夫人》，描述寡婦在古代如何面對自己的情慾，該片 1971 年獲台灣第 9 屆金馬獎最富創意特別獎，在當時保守社會看來，極度前衛。

metropop X HABA 送禮：

「HABA 皇牌美肌體驗裝」100份

「白」之所以廣受眾人所喜愛，是因為它那份純潔、無瑕和無添加的感覺。同樣道理，想締造真正淨白無瑕的肌膚，首先要「無添加」。作為日本十大護膚品牌，HABA 三十多年來，一直堅持不採用對肌膚有害的化學成分，也絕不添加有害防腐劑如 Paraben 及人工香料等，拒絕製造「偽白」；與此同時，大部份 HABA 產品均含珍貴的鯊烯精華成分，幫助提高肌膚細胞含氧量，促進新陳代謝，賦予肌膚生命力，讓肌膚回復真正健康。其中 HABA 的醫藥級皇牌美容液「White Lady 美白精華」，蘊含維他命 C 誘導體及莎莎熊笹液，美白淡斑兼具保濕修護功效，更能促進膠原蛋白再生，從而緊緻毛孔和改善細紋及皺紋。性質溫和，即使敏感性肌膚亦同樣適合。

參加方法

今個夏天，你都應該感受一下「HABA 無添加主義」為肌膚帶來天然亮白的效果！現在只要登入 metropop app 填寫簡單問卷，即有機會獲「HABA 皇牌美肌體驗裝」一份（每份包括 White Lady 美白精華 8ml、鯊烯潔面泡沫 1.5g、G 露水 7ml 及鯊烯美肌清油 4ml，總值超過 HK$290）。

截止日期：

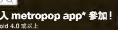
2014 年 8 月 27 日晚上 11 時 59 分

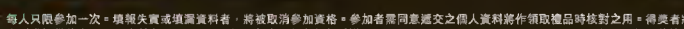








條款及細則：每人只限參加一次。填報失實或填漏資料者，將被取消參加資格。參加者需同意遞交之個人資料將作領取禮品時核對之用。得獎者將獲另行通知。有關商戶於是次活動提供的產品及服務質素，metropop 概不負責。如有任何爭議，metropop 及 HABA Hong Kong Limited 保留一切最終決定權。

圖片只供參考



左撇子之舞

「咦？你左優的嗎？」左撇子藍嘉穎說，認識新朋友的飯局上，一般都在這個話題度過。現代舞新作《左撇子》編舞藍嘉穎，解釋創作動機時，帶點小激動地說：「記得四年前 metropop 做了一個名為〈左撇子之苦〉的專題，看完後覺得有點負面，明明我十多廿年來生活得好地地的呀！」於是她 2010 年甫畢業，首個舞蹈作品就是《左撇子之苦》，而是次新作《左撇子》，正是前作的延伸。

TEXT．JILLSANDY PHOTO．MICHAEL 及受訪者提供 DESIGN．MAVIS

平反之後

四年前當藍嘉穎還在思索該編一個怎樣的作品時，看到〈左撇子之苦〉一文後，覺得文中的左撇子好慘。她說：「當新朋友發現我是左優時，都會暗地有點覺得自己幾特別，所以看到那篇文章把左撇子寫得那麼負面，真的很訝異。」

然而，事實上生活很多東西並非為左優而設，例如廁紙巾擺放位置，港鐵閘機拍卡位，學校連枱的椅子等，藍嘉穎一直都不知道左撇子使用「正常工具」有難度。大概是藍媽媽深明左優女兒在生活上或會遇上困難，不僅自小就訓練藍嘉穎左手用剪刀，在生活上亦處處幫忙。藍嘉穎說：「一直都不知道媽媽的用意，也奇怪為何每次用剪刀，手都很痛，直至近年才知道一般剪刀是為右優人士設計的。加上一直跟家人同住，用工具時遇到困難，家人會即時幫忙，所以一直不為意。」亦因此，四年前藍嘉穎的舞蹈作品《左撇子之苦》，是想為左撇子平反：左優人士的生活過得很好。



編舞藍嘉穎

《左撇子》

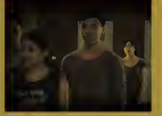
日期及時間： 9 月 12* 至 13 日　晚上 8 時
9 月 13 至 14 日　下午 3 時
地點： 葵青劇院黑盒劇場
*設演後藝人談

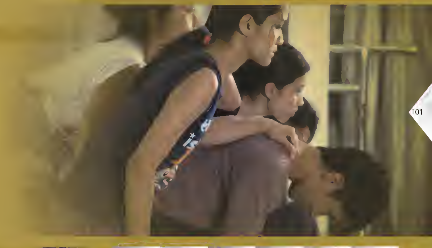


不愉快的洞穴

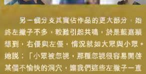
直至兩年前，藍嘉穎搬出來獨居，才發現在為右優人士設計的城市下，左撇子原來難以獨立生存。「獨居後的某天，我想吃罐頭，左手拿起舊式罐頭刀，才發現從哪個方向按下去都好像不適合，最後折騰了十多分鐘才成功。」這份對左優身分遲來的認知，令藍嘉穎開始聆聽自己生活上的感受。

四年前藍嘉穎的左優舞蹈作品只有 20 分鐘，是次再起用左優這個題材，是因為她認為前作未夠完整。新作《左撇子》共 60 分鐘，有兩個分支，一是關於血統基因，左撇子是與生俱來的，但很多人卻被迫抹去這身分，藍嘉穎認為甚可惜：「我爺爺那邊，每個家庭都有一個左優代表，有些後天被迫改為全右優，心底會覺得有點遺憾，感覺少了一個『同類』。」









另一個分支其實佔作品的更大部分，始終左撇子不多，較難引起共鳴，於是藍嘉穎想到，右優與左優，情況就如大眾與小眾。她說：「小眾被忽視，那種忽視很容易開啓某個不愉快的洞穴，讓我們這些左撇子一直掉下去。所以此作品我沒有刻意找來左優的舞者，反而想發掘舞者連自己都未必未意識到的小眾特質。」

雖然內容聽起來有點沉重，但藍嘉穎卻採用看起來歡欣的表達手法，就是在舞台上用木顏色和大畫紙，邊舞邊畫。她提高聲線地笑說：「這是我一想到這題材的作品時，第一個想到的畫面。舞者也會嘗試用左手畫，但其實像跳舞，對他們沒甚麼難度。」繽紛的畫面，深刻的感受，反思與探索，統統在《左撇子》的世界中發生。Ⓟ

07
Culture
film

現實中年版

《動漫影后》
未來狂想曲

當世道覺得單一方向發展是理所當然，[illegible]有敢言才有機會開闢更多可能。《動漫影后》(The Congress) 以電影本身來諷刺電影公司發展，確實果敢大膽。戲內以虛構的大型電影公司 Miramont 指桑罵槐，讓觀眾聯想到荷里活兩大電影公司 Miramax 與 Paramount。未來世界，任由 3D、CG 電腦科技蠶食電影藝術，甚至人心與意志，這部狂想曲所訴說的，圓滿得令人傷感。

TEXT · JILLSANDY DESIGN · BLUE



故事大綱

曾在荷里活風光無限，卻因自傲而錯過無數機會的羅賓活麗，如今年屆四十四。難得有大電影公司邀約，條件是出賣自己肖像，被掃描成任人搓圓撳扁的數碼演員。羅賓在威迫利誘下簽約，從此不能再踏足任何片場、舞台，而電影中的「她」大紅大紫，永遠停留在 3 字頭。20 年後，羅賓走進奇幻動漫地帶，出席電影公司的「未來主義大會」，由出賣靈魂的世代，轉型至出售靈魂，名人的肖像都被製成數碼藥劑。電影糅合實景與動畫，模糊現實和幻象的界線，創造出未來寓言。

由現實推想

《動漫影后》分前後兩部分，前半由 CG 電影發展開始，由真人演出；後半改編科幻小說 "The Futurological Congress"，以動畫呈現；最後在真實與虛幻相交的迷失狀態下結束。前半其實狂想得真實，羅賓活麗在電影裡演回現實中的自己，電影公司 Miramont 遊說她進行電腦掃描，數據不僅記錄她的身形輪廓，還有她的聲線、情緒與表情。事實上去年以 CG 電腦特技為賣點的電影《引力邊緣》，演員只需聲演加面部表情演出，其餘的都交給電腦負責，電影雖獲高度評價，卻令觀眾有感電腦特技也許會令電影工業轉型。

《動》的編劇兼導演阿里科曼則在此再進一步推想，演員在未來不再需要磨練演技，反之是要簽約不再作幕前演出，因為演員的一切都變成數據，讓電腦將演員永遠保持年輕，但代價就是任由電影公司擺佈。導演的厲害之處，在於沒有將科技表現得負面而片面。阿里科曼刻意一開始就編排羅賓活麗與兒子艾雲的深厚情感，患有塞氏綜合症的艾雲視覺與聽覺日益衰退，醫學與科技只滿足人類無聊的慾望，卻無助於艾雲的病情；但與此同時，科技讓羅賓活麗得到金錢和時間，陪伴艾雲好好生活。



終極商品化

得與失之間，承接出後半段的失衡狀況：演員不僅僅是數據，任何人只須購買變身藥粉，吸食後都可以變成演員、明星，甚至是已故巨星的模樣。終極的商品化，所有人已經失去自我，樂此不疲地變身他人，大部分人更依附名人光環。此部分雖然以動畫呈現，但卻並非現時流行的 3D 動畫，而是全人手繪畫，可見導演在前半部分雖然持平，但來到後段已明顯地擺出反 3D 立場。

《動》之前雖也有動畫與真人交替的電影作品，但一般也是類似《藍精靈》電影版的商業片，像《動》這種野心之作，賣的不是電腦特技，真人與動畫只有十數秒混合出現的片段，其餘部分真人與動畫都是分開呈現的。

雖說後半段改編小說，但改動甚多。阿里科曼花了整整一年改編小說兼寫劇本，為了不被原著牽制，同時能轉化成反映當下的全新故事，導演將書中的藥物獨裁，改成娛樂產業控制，尤其是大型電影公司的壟斷。科曼並認為原著的精神佔據電影很大部分，在動畫中尤為顯著。的確，前半段是為了鋪排後半段對醫學科技的想法與哲學。

臨近結局，羅賓活順看到真實世界的荒涼，為了尋找失蹤的艾雲，她忘掉真實還是虛幻，一心只想了結心願。當中的酸與苦，到底是科技令人迷失，還是由她自身的執念所害？Ⓟ



現實年老版

虛擬動畫版

不假外求的自由



「自由不一定與生俱來……要得到自由，只有一個方法，就是戰鬥。」近日短片《自由戰爭》在網絡大熱，對白言猶在耳，讓人感觸良多。此短片的導演是來自G.V.A Creative的梁仲文，G.V.A Creative即早前創作《香港將於33年後毀滅》的創作單位。他們擅於以科幻題材述說社會狀況，今次短片《自由戰爭》亦不例外，以Sony Play station Vita《自由戰爭》反烏托邦主題遊戲作藍本，演繹香港自由縮窄的現象。

TEXT・LING DESIGN・QUEENIE



都市科幻

短片劇情張力十足，畫面富科幻感，場景挑選亦不失地道風味，拍攝質素甚高，更邀得著名女模特兒杜小喬作女主角。劇中有一句對白：「他們希望擁有自由，卻把自己上鎖判囚。」片中每個角色頭頂都有一個刑期顯示（如 sentence in prison 1,000,000），如他們願意反抗，刑期便會自動遞減，概念令人聯想到電影 "In Time" 不斷遞減的命數顯示。

實質上，短片意念都來自《自由戰爭》遊戲，角色本身都有刑期在身，連吃飯、說話等自由都受到限制，要做任務才能減刑。導演偷龍傳鳳，將概念與現實扣連起來。

商業也能熱血

此短片亦獲得 Sony Play Station Vita 贊助，但題材敏感大膽，導演最初不怕得不到贊助？「有否贊助也是一樣做，我們是拍出心目中的想法，今次商業機構也沒有限制甚麼。」梁仲文坦白地說，沒有贊助，他們也會想辦法將它拍出來，現在「一家便宜兩家著」，既維持生計，又能做出具質素的創作，做到商業和創作之間取得平衡。短片最後如是說：「屬於每個人的戰場都不同，但每個戰鬥的人都需要勇氣，你不會是孤軍作戰。」創作如是，社會如是，此短片是向每個默默付出的個體致敬。Ⓟ



FILM

《情迷出租男》"Fading Gigolo"

活地亞倫飾演的梅利，得知他的美艷皮膚科醫生帕嘉醫生與好友薩莉瑪正在物色一位猛男玩 3P，於是游說

柯要向帕嘉醫生的大床進發之時，梅利遇上寡婦艾歌，她的夫是個猶太教教士，她渴望出走嘗試新事物，她與費柯而後更產生微妙的化學作用但艾歌的一舉一動卻被她的年傾慕者杜菲監視着，更引了他的懷疑與嫉妒……



導演： John Turturro
主演： John Turturro, Allen, Stone

FILM

《蒙羅麗莎之瞳》

鑑定士凜田莉子不但擁有驚人的鑑別能力，更有超強邏輯思維，破解過各種難題。正值她來到巴黎 原悠斗遠赴而來採訪她。此時莉 被委託鑑定曠世名畫《蒙娜 莎》的真偽，卻失去一直以來的超級鑑定能力。莉子能 開蒙羅麗莎的詛咒嗎？解 關鍵，原來早於五百年前 藏於蒙羅麗莎的瞳孔之中





導演： 佐藤信介
主演： 綾瀨遙、松坂桃李

BOOK



《若無其事》

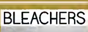
鄧小樺一直在社會上扮演着多種角色，包括編輯，文化評論人，社運人士、創作班導師等等，回到文學的書寫，睽違七年，她交出一本散文集《若無其事》，其中包含複雜思考與事物，同時保持一種透明的文風。瑣碎的生活，混亂的內心。寧靜的房間，狂飆的時代。分裂的自我，單調的生活。循環的黑暗，直線的青春。天翻地覆，看來也若無其事。

作者： 鄧小樺
出版： 三聯

MUSIC

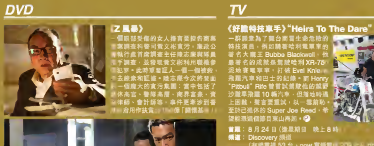
"Strange Desire" by Bleachers

素來樂隊成員擁有單獨創作並不稀奇，但 fun. 樂隊的結他手 Jack Antonoff 以 Bleachers 名義獨立發表新專輯，事前完全沒有團隊員提及，為大眾帶來話題與噱頭。電子與敲擊元素成為新碟的主要風格，在 'Take Me Away' 一曲中表現得尤為明顯，加拿大魁北克的電音奇女子 Grimes 以電聲效果女聲演繹，現代感十足。流行音樂不一定就是陳調濫調，此大碟為轉季的日子帶來新意。





DVD



《Z 風暴》

一個眼部受傷的女人揚言要控告商業案調查科督司黃文彬貪污，廉政公執行處首席調查主任陸志廉與隊員手調查，並發現黃文彬利用職權參犯罪。此時重要証人一個一個被殺，去線索和証據。陸志廉今次將要面一個龐大的貪污集團：當中包括了休高官、警隊高層、商界富豪、資律師、會計師等，事件更牽涉到香府用作扶貧……像「關懷基

TV

《好膽特技車手》"Heirs To The Dare"

一群願意為了舞台而冒生命危險的特技演員，例如騎着哈利電單車的著名大膽王 Bubba Blackwell，他最著名的成就是駕駛哈利 XR-750 泥地賽電單車，打破 Evel Knie… 飛躍汽車和巴士的紀錄。而 Henry "Pitbull" Rife 曾嘗試駕駛他的越野沙灘車飛躍 10 輛汽車，但落地時遇上困難，聲言要重試，以一雪前恥。至於已退休的 Super Joe Reed，希望能憑過個節目東山再起。Ⓟ

首播： 8 月 24 日（逢星期日　晚上 8 時…

頻道： Discovery 頻道

（有線電視 53 台、now 寬頻電…



pop choice





CROCODILE
夏季系列 航海風情

今個夏日，CROCODILE 以一系列的繽紛色彩，展現出躍動的活力。延續今季航海的主題，CROCODILE 夏季系列以紅、橙、藍等夏日色彩作主調色，強烈的時尚感混合海洋的清新氣息，同時低調地加入具標誌性的航海圖章，加上航海感十足的間條紋，恍如有一道微暖的海風撲面而來，有如徜徉在盛夏海洋。

地址：油麻地彌敦道 373 號恒成大廈地下
查詢：2542 4328



Centella
全新有機百合美白系列

Centella 特 為亞洲女性而研發的 Lys Blanc 全新有機百合美白系列，採用獨家天然配方「美白精粹複合 Whitening Synergic Complex」，針對黑色素小體，能抑制黑色素形成，深層美白同時解決色斑及暗啞膚色問題，從根源驅黑淨白，淡化斑點，讓肌膚更透亮，系列包括有有機百合美白淡斑精華及有機百合美白面霜。

銷售點：EcoG Organic Skincare 銅鑼灣、尖沙咀、鑽石山分店
查詢：3102 9320
網址：www.ecog.com
facebook：Eco G

黃金海岸 Popeye
3D 幻視藝術畫及貝殼展覽

黃金海岸商場舉辦「大力水手 Popeye 海洋世界探險全接觸」，除多個 3D 造型的大熱角色，釋出繽紛泡泡的巨型潛水艇及全香港最大 Popeye 3D 幻視藝術畫外，更舉辦「夏日奇趣貝殼珍藏展覽」，展出過千件本地收藏家於全球搜羅之貝殼珍藏品。參加沙雕工作坊及「夏日親親海洋造型沙雕設計比賽」，更有機會贏取豐富獎品。



日期：即日至 8 月 31 日
時間：12:00 – 22:00
地點：黃金海岸商場
查詢：2452 6566
網址：www.goldcoastpiazza.com.hk
facebook：GoldCoastPiazza







2014 抬轎比賽暨慈善嘉年華

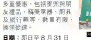
由抬轎比賽慈善基金主辦、六福珠寶冠名贊助的第 40 屆抬轎比賽暨慈善嘉年華會，以「荷里活在山頂：齊扮演你最喜愛的巨星」為主題，鼓勵不同國籍人士參賽及贊助活動，以不同形式共襄善舉，為本地慈善團體籌款。除傳統的速度較量外，其他比賽獎項包括最佳服飾、最佳轎子佈置等，藉以表揚各隊的創意。

截止報名日期：8 月 18 日
舉辦日期：10 月 26 日
時間：10:00 - 16:00
地點：太平山頂加列山道明德國際醫院

大新信用卡
熱點商戶賞不停

大新信用卡熱點商戶賞不停 K11 購物藝術館及愉景新城 購物商場商戶優惠。夏日炎炎，大新信用卡為客戶帶來多重熱點商戶簽賬禮遇。客戶憑大新信用卡於 K11 或愉景新城簽賬滿指定金額，即可換領精美禮品兼享商場內多重優惠，包括麥兜與朋友禮品、精美電器、廚具及旅行箱等，數量有限，換領從速。







日期：即日至 8 月 31 日

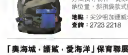


香港人壽「悅月賞」年金計劃

有調查發現超過半數受訪者認為自己的資產不足以應付退休生活。香港人壽保險有限公司推出「悅月賞」年金計劃，為客戶提供保證每月入息，客戶更可自選不同的供款期和入息期，以配合個人退休及其他的理財需要。「悅月賞」提供整付或 3 年繳付保費年期以供選擇，免卻客戶長期供款之煩惱。

查詢：2290 2888
網址：www.hklife.com.hk





TOUGH Troop Carrie 系列

Troop Carrie 系列以追求極致的戶外需求為主，以軍綠色作主調，利用真皮藍色皮帶點綴前袋和側袋。為加強實用性，所有款式均利用防水尼龍質料縫製，鮮橙色內裡方面找尋物件。此系列設有背囊和斜孭袋款式，大容量的背囊款式提供手提電腦收納位置，斜孭袋款式則於前方增設了兩個小口袋位用作收納小物。

地點：尖沙咀加連威老道 55 號地下 TOUGH Jeansmith
查詢：2723 2218

「奧海城・護鯊・愛海洋」保育聯展

海洋保育問題備受關注，為宣揚保護海洋訊息，奧海城將與海洋公園及「護鯊行動」聯手呈獻「奧海城・護鯊・愛海洋」保育主題展覽，請來本地藝術團體 "&dear" 以 200 條紙製小鯊魚砌出兩條 9 米 x 3 米的巨型鯊魚藝術展品。同場更設有 3D「海底漫步」資訊廊以及慈善義賣及拍照攤位，令顧客猶如漫步水底世界。

日期：即日至 8 月 31 日
時間：10:00 – 22:00
地點：奧海城 2 期地下主題中庭
查詢：2740 4108



(廣告)



「Sanrio 星級甜品學院」開放日

繼 My Melody & Kuromi Pop-up Café 後，朗豪坊與 Sanrio 聯乘的 Star Dining 美食企劃展開第二擊，培育星級廚師 Hello Kitty、My Melody、Kuromi、Little Twin Stars、Bad Badtz-Maru 和 Pom Pom Purin 的 Sanrio 星級甜品學院。多位主角會以應屆畢業生身分，在校園不同角落與大家分享練就非凡廚藝的奧秘。

日期： 即日至 9 月 14 日
時間： 11:00 – 23:00
地點： 旺角亞皆老街 8 號朗豪坊 4 樓通天廣場
費用： 全免
查詢： 3520 2800
facebook： langhamplacemall

COVER+Sun 寶麗萊外掛式偏光太陽眼鏡

COVER+Sun 寶麗萊外掛式偏光太陽眼鏡，無論是否配戴眼鏡均適合使用。把太陽眼鏡直接套在原有眼鏡框上便可，輕巧方便。高清偏光鏡片不但能阻擋刺眼強光，物體表面的反射雜光也能同時阻隔，令視覺更自然清晰。鏡片提供灰色及茶色供選擇，每一種鏡片均發揮各自不同的光學特性，配合不同的需要。

售價： $488（即日起凡購物滿 $388 可以 $288 換購）
銷售點： 全線 OPTICAL 88



六福珠寶 2014「抱抱家庭」系列

六福珠寶於寓意「愛你一世」的 2014 年，溫情推出嶄新「抱抱家庭」系列，以「愛」為主題。其中的「家庭」成員包括爸爸、媽媽、兒子義義、女兒婷婷、寵物長頸鹿，還有代表平安的蘋果和滿載福氣的福袋，均以團圓的外形及臉上掛有陽光的笑容為創作元素，設計出多款可愛別致的黃金首飾。





iSQUARE 紙雕作品展

紙雕大師 Jo Lynn Alcorn 香港首次的個人作品展以 "FLORAL ART x FANTASY" 為題，展品均由 Jo Lynn Alcorn 精心挑選並首次公開展出，iSQUARE 商場大堂樓層及三樓共展出 5 件作品，屬於 "RAINBOW" 系列，取材自花朵及小昆蟲，色彩繽紛。商場北京道大門則展出 Jo Lynn Alcorn 以十二星座花語為靈感的大型紙雕。

日期： 即日至 8 月 31 日

新城市廣場光影塗鴉

新城市廣場邀請德國殿堂級 light painting 團隊 LICHTFAKTOR 來港，將廣場變身為夢幻海洋攝影館，引領大家在今個仲夏一起潛入神秘海底，探索 light painting 動與靜的新境界。凡消費滿指定金額，即可參加「光影動畫體驗館」，感受「定格光繪動畫」的拍攝，並化身動畫主角，親身演繹瞬間光影傳奇。

日期： 即日至 8 月 31 日
時間： 12:00 - 22:00
地點： 新城市廣場一期三樓拱型玻璃天幕廣場
費用： 全免
查詢： 2684 9175
網址： www.newtownplaza.com.hk
facebook： newtownplaza



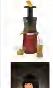




SOFINA Primavista 連續 2 年日本 No.1 底妝品牌

日本最新公佈，2013 年 Primavista 繼續穩守 No 1 的皇者底妝地位，旗下的皇牌妝前底霜 Primavista Long Keep Base UV 持久控油底霜，更 3 年連續榮獲日本全國化妝底霜 no.1。今個夏季，Primavista 誠意推出全新 Primavista Face Powder（Loose）完美持妝蜜粉，讓女孩在炎熱夏天也能整天以清爽柔滑的臉蛋示人。

查詢： 2866 3776
網址： http://web.sofina.com/hk/primavista
facebook： sofina.hk





SHARP 嶄新家家體驗

SHARP 舉辦連場精彩活動，以「幸福生活」為主題，締造美好家居生活新體驗。大家除可親身體驗包括「慢磨果汁機」、「3 合 1 純蒸氣燒烤微波爐」、「Hair Spa 護髮風筒」及「PCI 空氣清新機」等多款貼心嶄新的家庭電器產品外，更有機會與多位星級名人、人氣 blogger 互動交流及大玩遊戲，贏取豐富獎品。

日期： 8 月 22 日 - 24 日
地點： 屯門市廣場
網址： www.sharp.com.hk



Neutrogena HYDRO BOOST 發佈會

Neutrogena 今年以「主動吸水」的革新概念，推出新裝 HYDRO BOOST 水活保濕系列，採用先進「礦物離子激活科技」，注入源源活能主動捉緊水分。Neutrogena 於早前以「主動，成就美麗」為主題舉行「HYDRO BOOST 新裝發佈會」，專誠邀請香港獨立劇團好戲量主席賴恩慈即席表演獨腳戲，並分享保濕的心得。